

Question Answer

お口の健康そこが知りたい 69

協力・鶴岡地区歯科医師会

「ライフステージ」ごとの歯科治療② ～乳幼児期のお口の特徴とケア

哺乳瓶

哺乳瓶には、ミルクやお茶、湯冷し以外のものは入れないようにしましょう。ジュースやスポーツドリンクを哺乳瓶で飲ませると、糖分が高く酸度数が高いため虫歯を作りやすくなります(特に上の前歯)。

歯磨き

食事やおやつを食べたら歯を磨く習慣をつけましょう。自分でしっかり磨けるようになるまでは、保護者が仕上げ磨きをしてあげましょう。歯磨剤はブクブクうがいができるようになってから使いましょう。磨く順番を決めておくことで、磨いていない部分ができることを防げます。特に、奥歯の噛む面の溝、上の前歯の外側、歯と歯の間、歯と歯茎の境目が虫歯になりやすいため注意して磨いてください。

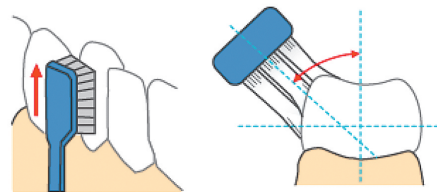
離乳食とおやつ

歯が生える前から甘い飲食物を与えていると、脳が早くから砂糖等の甘味を覚え成長が進んでから、それらの摂取を止めるのが難しくなります。そうなると、歯が生えた後に虫歯になりやすくなるばかりか、エネルギーの取り過ぎに繋がり肥満の原因にもなります。

おやつ＝お菓子ではありません。果物や牛乳・チーズといった乳製品など、虫歯のリスクの低い食べ物の方が望ましいでしょう。また、お菓子の食べ過ぎにつながる買い置きや、時間を決めないだらだら食いは避けるようにしましょう。**おやつがダメでなく、おやつを食べた後のケアが大切です。**

詳しくは、かかりつけの歯科医院
でおたずね下さい。

ココがむし歯になりやすい



口の機能の発育にあわせた離乳の進め方

食への目安	離乳の開始 → 離乳の完了			
	生後5, 6カ月頃	7, 8カ月頃	9カ月から11カ月頃	12月から18カ月頃
	乳歯が生え始める		奥歯(第一乳臼歯)が生え始める	
食への目安	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの様子みながら、1日1回1さじずつ始める。 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 いろいろな味や舌ざわりを楽しむように食品の種類を増やしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 家族と一緒に楽しい食卓体験を。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。
食事の目安 調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ