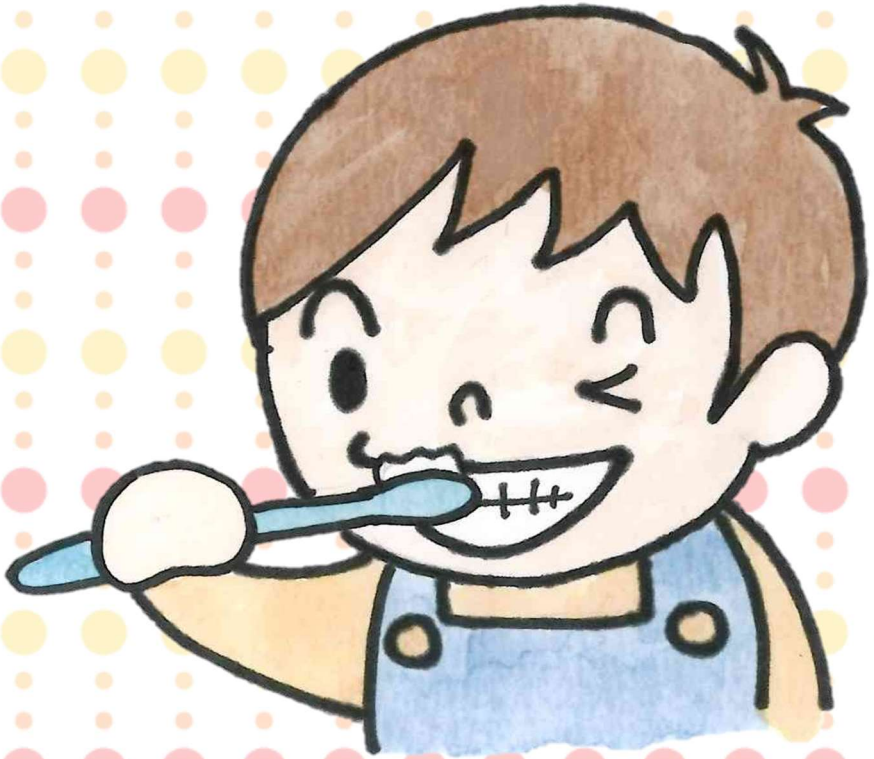
１歳６か月児健診

がんばれ！！　乳歯



恵庭市

2026.8

噛み噛み上手に育てましょう！

～１歳から２歳は噛むことを覚える大切な時期です～

《歯と口のはたらき》

１．食べものを噛んですりつぶします。



★ハサミ
犬歯（糸切り歯）



食べ物を切り裂く働き

★ほうちょう
切歯（前歯）



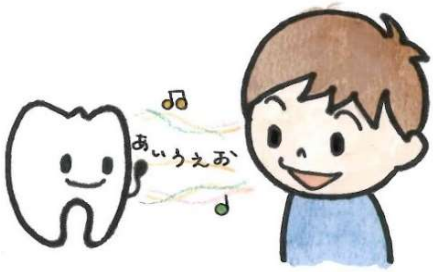
食べ物を噛み切る働き

★すりこぎ
臼歯（奥歯）



食べ物をすりつぶす働き

２．発音を助けます。



３．顔全体の表情を作ります。



噛み噛み上手になるには

① 一口よりやや大きめの食べ物を与えましょう。

② 野菜スティックなど歯ごたえのある食品を選びましょう。

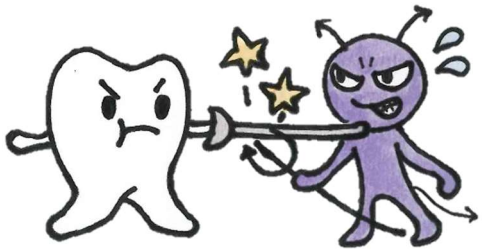
③ 加熱しすぎて軟らかくしないようにしましょう。

④ 口に食べ物が入っていたら、飲み物と一緒に流し込まないようにしましょう。

むし歯予防にフッ素を利用しましょう！

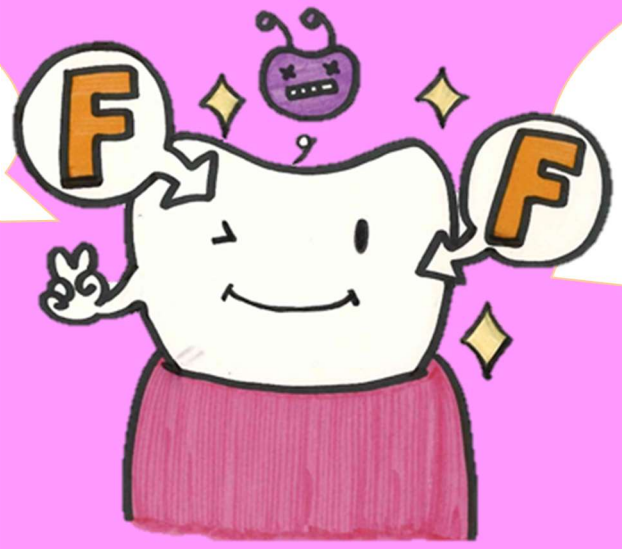
【フッ素のはたらき】～フッ素を塗って強い歯をつくりましょう～

① むし歯菌が増えるのを抑える。
② 酸に溶けない丈夫な歯になる。
③ ごく初めのむし歯の進行を抑える。



＊フッ素だけでむし歯の予防はできません。
毎日の歯みがきや間食のコントロールが大切です。

生えてきたばかりの歯はやわらかいからむし歯になりやすいけど、フッ素も取り込まれやすいよ！



歯の本数や、歯の高さが変化しやすい
３歳までは３ヶ月に１回、
３歳以降はお口の様子に合わせて
３か月～６か月に１回塗布すると
効果的です！

むし歯になりやすい子　４つのタイプ

１歳６か月から３歳になるころには、むし歯の本数が増加しています。
奥歯もそろい始めると、歯みがきも難しくなりむし歯が発生しやすくなります。
仕上げみがきの習慣化・メリハリのある食生活を心がけ、むし歯を予防しましょう。

長期的に母乳を飲んでいる子



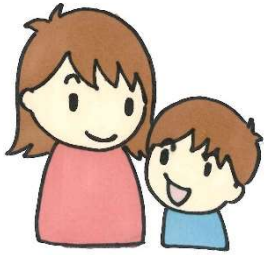
寝るとき欲しがるとき、
長期間にわたり母乳を飲んでいると、歯にいつも汚れがついたままになります。

甘い食べ物・飲み物が大好きで、一日中ダラダラ食べている子



糖分によって、歯垢を増やし
歯を溶かす酸が増え続けます。

上にきょうだいがいる子



甘いものを口にする機会が
早い傾向があります。

歯みがきを嫌がる子

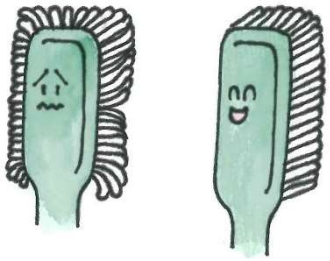


みがかないと、歯垢はついたまま。
自然に落ちないので、どんどんたまります。

食生活や生活環境が歯の健康に大きく関わりがあります。
ご家族の方がお子さんの生活習慣に気をつけてあげましょう！

むし歯になりやすいところと仕上げみがきのポイント

《仕上げみがきのコツ》

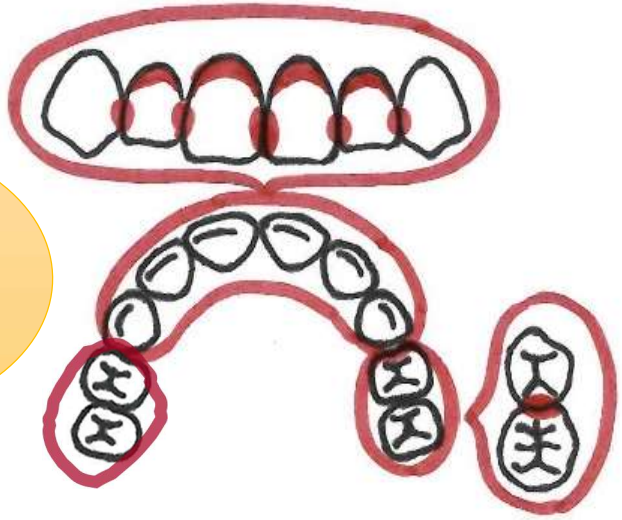


ハブラシは毛先が開いたら取り替えましょう。

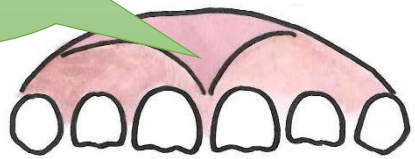


こどもの頭が動かないように、軽く股で挟みましょう。

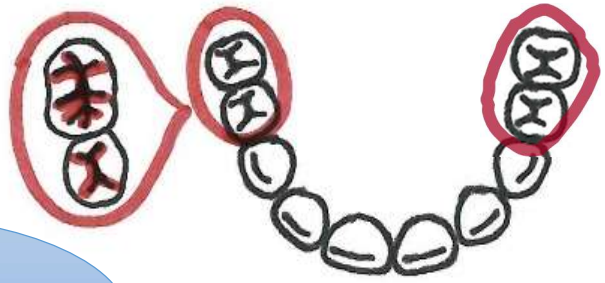
上手にできたらたくさんほめてあげましょう。



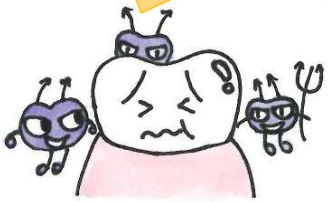
このスジ（小帯）にあたると痛いのです。



前歯をみがくときは唇を指で持ち上げて！



むし歯
危険ゾーン



ハブラシは軽く鉛筆を握るように持ちましょう。



ハブラシを小刻みに動かす。

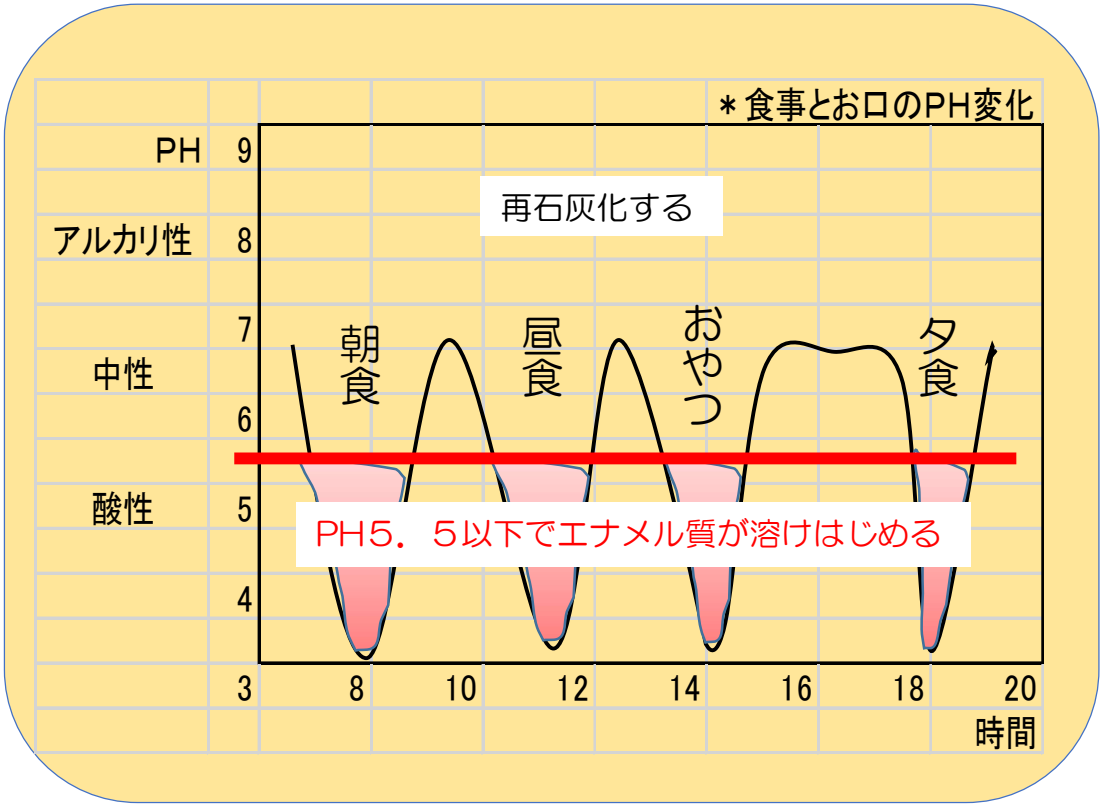
規則正しい食生活が大切です

歯は酸で溶けやすい傾向にあります。食事後、２～３分で口の中は酸性に傾いて、PH５．５になるとエナメル質は溶け始めます。

毎食、毎食、歯は溶けています。

しかし、だ液の働きで２０～４０分間ぐらいで溶け出した歯の成分も再び歯に戻されています。

だ液のおかげでむし歯にならずにすんでいるのです。





ジュースに注意！

ジュース・乳酸飲料・イオン飲料（スポーツドリンク）などを飲ませていると、こどもはそのおいしさが忘れられなくなります。甘味を求めてダダをこねるので、しょうがなくまた飲ませるという悪循環に陥ります。

特に哺乳瓶でだらだらと飲ませていると、そのうち子どもの弱い歯はすぐに溶けてボロボロになってしまいます。

水分補給はジュースではなく水・お茶の習慣をつけましょう！！