



よい歯のための マタニティ・ママの スケジュール

2~4
月頃

♥ 乳歯の歯胚(歯の芽)は、約7週目からでき始めます。

下の前歯のでき方



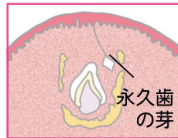
口腔ケア

- 妊娠したら、歯と口の健康のために歯科健診を受けましょう。
- 健康な歯をつくるため、栄養のバランスに気をつけましょう。

5~7
月頃

♥ 乳歯は4か月の後半から歯の石灰化(硬くなる)が始まります。

♥ 永久歯の歯胚は、4~5か月頃からでき始めます。

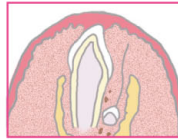


口腔ケア

- 間食をしたら、口の中をその都度きれいにしましょう。
- 安定期に入ったら、歯科医師に相談して歯周病に注意しましょう。

~お誕生

♥ 乳歯が生える準備ができました。誕生頃より永久歯の石灰化が始まります。



ママになったら

- 母乳はとっても大切です。おっぱいをしっかり吸うと、かむ力の発育を助けるので、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。
- ジュースやイオン飲料を、ダラダラと哺乳びんで与えるのは控えましょう。



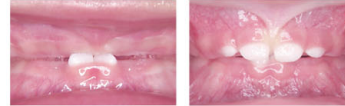
よい歯のための ベビーキッズの スケジュール

0~1歳

♥ 7~8か月頃、生え始めます。

7~8か月頃

1歳頃



口腔ケア

- 上の前歯が生えたら、離乳食後に指に巻いたガーゼや綿棒で歯をきれいにしましょう。
- 歯ブラシを持たせて慣れさせましょう。
- 毛の部分が乳歯2本分位の小さな歯ブラシを。

~2歳

♥ 乳歯の奥歯が生えてきます。

1歳6か月児
歯科健診



口腔ケア

- 第1乳臼歯が生えてきたら、丁寧に磨きましょう。
- 大人のまねをしたがるので、歯みがきの習慣をつけましょう。

3歳

♥ 奥歯が20本全部生えそろい、かむ力がグンと増します。

3歳児
歯科健診



口腔ケア

- 仕上げみがきをしてあげましょう。
- ほっぺたをふくらませて、ブクブクうがいを練習しましょう。

4~5歳

♥ 顎が大きくなって、歯の間にすき間ができてきます。



口腔ケア

- 自分で上手にみがけるように練習しましょう
- 奥歯の歯と歯の間は、糸つきようじ(デンタルフロス)を使いましょう。

6歳

♥ 最初大人の歯が下の前と奥(第1大臼歯=6歳臼歯)から生えてきます。

就学時
歯科健診



口腔ケア

- 6歳臼歯は歯ブラシが届きにくいので、奥までみがく練習をしましょう。
- 食後の歯みがきを習慣づけましょう。
- 仕上げみがきをしてあげましょう。

口腔ケアを大切に!

プロフェッショナルケア

[歯科医院で]
健診・指導・クリーニング
予防処置

ホームケア

[家庭で]
規則正しい食生活
歯みがきの実行

コミュニティケア

[保育所・幼稚園・学校
保健センター等で]
健診・指導・学習

プロフェッショナルケア

歯科医院に行くときは母子健康手帳をお持ち下さい。



歯科健診



フッ化物塗布



シーラント

奥歯の溝を、樹脂などで埋めてコーティングする方法

ホームケア



食後の歯みがき



規則正しい食生活

コミュニティケア



みんなとフッ化物で
ブクブクうがい

地域の広報などの情報をチェックし積極的に参加しましょう



ブラッシング指導