



## お口と歯の健康



乳歯は生後7か月頃から生え始め、個人差はありますが3歳頃に上下10歯ずつ、合計20歯が生えそろいます。乳歯のむし歯は永久歯や発音にも影響しますので、むし歯を予防することが大切です。

乳歯が生えたらガーゼで汚れをふきとりお口のケアに慣れさせましょう。上下の前歯が生えたら歯ブラシを使いますが、嫌がっても諦めず手際よく優しくみがきます。話しかけたり歌ったり遊びを交えて親子の楽しい時間となるように工夫し、歯磨きが終わったら褒めてあげましょう。また、家庭用のフッ素入り歯みがき剤や歯科医院でのフッ素塗布などフッ素の押下を上手に活用すると虫歯予防に役立ちます。虫歯の原因である菌は、身近な家族からうつることが多いので、家族みんなでかかりつけ歯医者を持ち、定期検診を受けることが大切です。おやつは糖分の少ない物を選び、食事も年齢に応じて野菜など噛み応えのある食材を取り入れ、よく噛むこと、「食べたら歯みがき」を習慣にしましょう。だらだらと食べないこともむし歯予防のためにとっても大切です。

