

# 食べるものはっ!!



## 月・年齢の食事について

6ヶ月頃までは母乳が一番です

歯が生えはじめる前は、すりつぶした状態(ポタージュ状)のものにします。歯が生え始めたら舌でつぶせる硬さ(豆腐くらい)の食べ物を選んでとろみをつけてあげるとよいでしょう。

### 7・8ヶ月

前歯が生えると食べ物をかじる行為と上下の歯ぐきで噛みつぶすことも覚えますので、つぶせる硬さ(バナナくらい)に調理するとよいですね。

手づかみで食べるようになりますが、一口の量がわからないので詰め込みすぎに注意!! こぼしても怒らないでね。食べる意欲を尊重する事が大事です。

食具(スプーンやフォークなど)を使うことができるようになります。おかずは食具の使いやすい大きさに、ご飯は一口サイズのおにぎりにするなど工夫するとよいでしょう。

硬さや大きさの異なる食品をゆっくり噛んで食べることで、食べる力の発達をうながします。もし、噛まないで丸呑みしたり、口から出すときは、食べ物大きさや形、硬さを少し変えてみましょう。

歯ぐきたえのある食品も食べられるようになりますが、そればかりだと疲れて食欲を失うこともあるので注意してくださいね。

都城圏域でただ一つの歯科衛生士養成専門学校です。

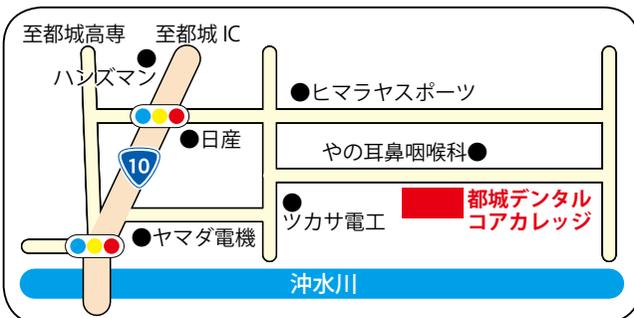
## 都城デンタルコアカレッジ



都城デンタルコアカレッジは、都城市と都城市北諸県郡歯科医師会の全面的な支援並びに協力の下、平成20年4月に開校した歯科衛生士養成専門学校です。

### 歯科衛生士とは!?

お口の健康づくりと口腔ケアで、笑顔のある健康な生活をサポートする。予防のスペシャリストが歯科衛生士です。



### お問い合わせ・資料請求はこちら!

〒885-0006 宮崎県都城市吉尾町 77-10  
TEL : 0986-38-4812  
FAX : 0986-38-4813



ホームページ <http://www.core.ac.jp/mdc/>  
携帯サイト <http://www.core.ac.jp/mdc/m/>

都城市北諸県郡歯科医師会は、  
都城デンタルコアカレッジを全面的に応援しています。

### 都城市北諸県郡歯科医師会

都城市八幡町 11-3  
TEL (0986) 24-2218 FAX (0986) 24-1610  
E-mail: mkda@muse.ocn.ne.jp  
HP <http://mkda.cn1.jp/> 都城市北諸県郡歯科医師会

編集: 広報委員会 発行人: 田中義哉  
発行日: 平成23年11月30日

# はっ!!

こちら側を先にめくってね!

## 子どもの歯並び、かみ合せについて

歯並び、かみ合せは治すことができます。子どもから大人までいつからでも治療できますが、できれば小学生の頃に始めた方が良いでしょう。

特に小学1・2年生になって、大人の前歯が受け口のときは、すぐに治療が必要です。

心配なとき、気軽に相談に来て下さい。毎年6月に歯科医師会が開催している「お口の健康フェスティバル」では、矯正専門医による無料相談があります。

### 子どもの歯並び、かみ合せについて

### 食べるものはっ!!

### 子どもの歯みがきはっ!!

### 都城デンタルコアカレッジ

★ご案内★  
お口の健康  
フェスティバル  
毎年6月 開催

お口の中は6歳児のレントゲン写真です。子どもの歯の下には大人の歯が埋まっています。

# 子どもの歯磨きはっ!!

## 歯が生える時期

### 赤ちゃん誕生

### 6ヶ月頃



- ・歯が生えていません。いつ生えるのかな?

- ・下の前歯が出てきはじめてたら。
- ・ガーゼでやさしくふいてあげる。
- ・歯を見て、触れて、慣れる。
- ・湯冷ましを飲ませるのも虫歯予防。

### 9ヶ月頃



- ・上の前歯が生えてくる。
- ・そろそろ歯みがき開始。
- ・最初からうまくは出来ません。少しずつ慣れる。
- ・ゴシゴシしないで。やさしく。
- ・前歯は上下4本ずつ、8本生える。

### 1歳半～2歳頃



- ・上下に8本ずつ、16本生える。
- ・あせらず、いそいで、ていねいに。
- ・寝かせみがき基本。
- ・楽しくみがいてストレス解消。
- ・一番奥にあと1本ずつ4本生える。

※1歳半から3歳の間は虫歯菌の割合は決まりますので、間食に甘い物は与えすぎないようにしましょう!

### 2歳半～3歳頃



- ・子どもの歯が完成。
- ・一番奥の歯が見えますか。さわれますか。
- ・虫歯になりやすいのは、上の前歯と奥歯。
- ・6歳くらいまで歯はもう出てきません。

注) 歯が生える時期や本数は個人差がけっこうあります。  
わからない事があったり、心配な時は、近くの歯科医院へ。

## ワンポイントアドバイス!!

## コミュニケーションがとれるようになったら

歯みがきの歌を  
うたいながら楽しく♪

ぬいぐるみの歯を  
みがかせてみる。

大人が歯みがきして  
いるところを見せて  
あげる。

この時、ブラシをくわえたまま  
動きまわらないように!  
子どもがマネをします!!

うまくみがけたら  
カレンダーに  
シールを貼る。

歯垢を赤く染めて  
見えるようにしてから  
みがかせる。  
大人も一緒に!

うまくみがけたら  
おおげさにほめる。

歯みがき粉は  
なくてもOk。  
つけるなら米粒くらい。

歯みがき絵本を  
みせてあげる。

うがいができるよう  
になってから使って下さい。

〇〇歯科

不明な点、心配事など  
ございましたら、近くの歯科医院へ  
足をお運びください