



# 子育てハッピー講座 7～9か月児

～よい歯で よくかみ よいからだ～

※生えてくる時期や順番には個人差があります。2歳半～3歳頃に20本の乳歯がはえそろういます。

## ❖ 乳歯の生える時期に合わせた歯と口のケアについて

8か月前後

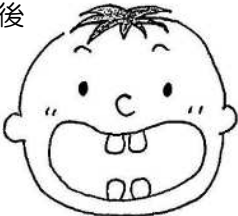


下の歯2本

### ・そろそろ歯がはえてきます

- 保護者のおひざにゴロンと仰向けになる練習をしましょう
- 清潔な手指でほっぺや鼻の下、口の中をやさしく触ってみましょう

10か月前後



上の歯2本  
下の歯2本

### ・歯がはえてきたらガーゼで拭きます

- 濡らして絞った清潔なガーゼで歯をふきましょう  
(滅菌された市販のお口専用ガーゼもあります)
- 1日1回、機嫌のいいときに声をかけてから始めましょう

12か月前後



上の歯4本  
下の歯4本

### ・コップトレーニングを始めましょう

- 上手に飲めるようになるまで練習が必要です
- 慣れるまで手添えをしてあげましょう
- コップの中身は水やお茶で(こぼした後始末が楽になります)
- コップの中身の量は少ないと難しいです

18か月前後



上の歯8本  
下の歯8本

### ・歯ブラシで寝る前の仕上げみがきを始めましょう！

- 保護者のおひざにゴロンと寝かせてみがきましょう
- 歯ブラシは柄が長くヘッドがコンパクトな“仕上げ用”で
- 指で上唇を持ち上げて、上唇小帯を傷つけないようにしましょう
- 歯みがきジェルも使ってみましょう
- 歯ブラシの事故に注意しましょう

### ・哺乳ビン・母乳は卒業しましょう

- 間食は時間を決めましょう
- 水分補給は麦茶や水をあげましょう



## ❖ 定期歯科健診について



保健所の歯科相談室で定期歯科健診と歯みがき指導、希望者にはフッ化物塗布を実施しています。

平日予約制・3歳未満児対象です。ぜひご利用ください。

お申し込みは本日エレベーター前で受付けています。

または後日、下記担当までお電話等でお申込みください。

荒川区保健所健康推進課 歯科担当

☎3802-3111 内線423