



2024年(令和6年)  
2月

## 保健だより



今年は暖かく、花粉の飛散も1月下旬から始まったようです。花粉症の方は早めの対応をお勧めします。

さて、今回はこれまでにお話したことのない『歯』に関するお話をしてみたいと思います。

乳歯は6～8ヶ月頃に生え始め、2歳半～3歳で20本、生え揃います。なので3歳以降の『歯』は  
歯科医師に全面的にお任せします。

『歯』の生え方やケアの仕方は、その後の永久歯の生え方に影響します。さらにそれは食べ方や言葉の  
発達にも影響を及ぼします。

1歳まで：食後にきれいなガーゼでふき取り

2歳ごろ：歯ブラシを使って磨きましょう

お菓子やキャラメルのだらだら食いは止めましょう。  
虫歯の大きな原因になってしまいます。

おやつは時間を決めて

食後に水を飲ませたり、歯磨きをする習慣を！

母乳や哺乳瓶の時は上顎と舌  
を使って飲んでいるので、最  
初は前歯で食いちぎり、上顎  
や舌を使ってご飯を食べるこ  
とになります。

この食べ方だと、食べ物が口  
の中でバラけてしまい、時間  
がかかったり、上手くゴック  
ンできなかつたりします。

1歳半ごろになると食べ物を  
すりつぶす臼状の歯（第1乳  
臼歯）が生えてきます。

上手に食べるためには、その子供に合った食べ物  
の大きさや硬さや柔らかさが大事です。

①前歯で食いちぎった大きさを参考に食べ物の大  
きさを決めて、②上顎と舌で押しつぶせる硬さの  
食べ物にします。あまり硬いものを食べさせよう  
とすると顎の動きが大きくなりすぎて、食べ物が  
口の中でとまらなくなります。

第1乳臼歯と言われる臼状の歯が奥に生えてきた  
ら少し硬くして、顎の動きを大きく、下顎を円を  
描くように動かしてすりつぶす食べ方の練習を！  
パサパサのものやボンボンしたものは口の中でま  
とまり難いので、適度な湿り気も必要です。

1歳半から2歳：お口を閉じて  
(〜)モグモグゴクン

3歳：歯並び・咬み合わせ・発音  
→ 小児歯科へ

5歳：発音  
→ 小児科へ