

Ⅱ. 子どもの健康を守るために

● 歯が生えましたか

赤ちゃんのお口に真珠のような白い歯が生えるころが、離乳食のスタートです。食材選びが大変な環境ですが、初めは重湯（おもゆ）、おかゆ、野菜スープが定番です。離乳食は、**1歳6カ月頃**までゆっくり進めましょう。



6か月頃

● 発育に欠かせない「噛みごたえのある食物」

しっかり噛んで食べると、脳の働きを活性化する、口やあごが正常に発育する、そして運動能力やからだのバランスをよくします。また、左右の奥歯でバランスよく噛んで食べるためには、**姿勢**が大事です。前かがみで食べていると、胃が圧迫されて食欲もしぼんでしまいますよ。

● 👑 歯の王様「第一大臼歯」 発見できましたか！

5～6歳頃、乳歯の一番奥に生えるので、気がつかない方が多いです。お子さんには「**おとなの歯がはえたね！**」とほめてあげましょう。そして、必ず保護者が仕上げみがきをしてあげましょう。はえたての歯は柔らかく、むし歯になりやすいのです。



第一大臼歯

● 甘いものを食べるとむし歯になるの？

お子さんにとって甘いお菓子は、楽しみであり、心の安らぎでもあります。1日1～2回の間食であれば、簡単にむし歯にはなりません。それは唾液が汚れを洗い流し、きれいなお口にリセットするからです。危険なのは、**ダラダラ食いとチョコビチョコビ飲み**です！

● 6歳～12歳は歯並びを決める大切な時期！

わが子が小学校に入学すると ちょっとホッとしますね。そして歯みがきもお子さんにまかせになりがちに・・・しかし、この時期は**乳歯と永久歯が入り乱れています**ので、保護者の仕上げみがきが必要です。乳歯がむし歯で早く抜けると、永久歯の位置が狂って歯並びが乱れますよ。



永久歯

■ 寝る前に**保護者の仕上げみがき**をしてあげましょう。スキンシップになり、お子さんもリラックスできます。