

歯みがき準備を始めよう！

月 齢	歯が生えていない頃 5 か月くらい	下の前歯が生えた頃 6～9 か月くらい	上の前歯が生えた頃 9～12 か月くらい	前歯が生えそろった頃 (上下合わせて8本生えた頃) 1歳過ぎ
歯の 状 態				
口 の 機 能	下の唇の動きが出てくる。	食べ物を食べるときに、 左右に唇が伸びるようになる。 舌が上下に動くようになる。	舌が左右にも動くようになる。	大人と同じような 舌の動きになる。
歯 みが け 準備 が	ふれあい遊びやマウスタッチを楽しもう・仕上げみがきあおむけスタイルに慣れよう！			
歯 の ケ ア	歯が生える前は、 特別なことをしなくて大丈夫！	ガーゼみがきデビューをしよう！	夜寝る前のガーゼみがきを 習慣化しよう！	仕上げ用歯ブラシを使った 歯みがきを始めよう！

赤ちゃんの顔や口のまわりはととても敏感です。
仕上げみがきのあおむけ姿勢でやさしく顔や口の周りを触ったり、
清潔な人差し指の腹を使い歯肉にタッチ（＝**マウスタッチ**）
を試してみましょう。キュッキュッキュッと歯肉を
こするようタッチするといいですよ。

1歳になると歯の数が増えるだけではなく、食の幅も広がります。
歯垢がついた歯＋夜間授乳は、むし歯リスクを高めます。
また、授乳が長期化すると歯並びや口の機能の成長に影響を
与えることもあります。歯が8本程度生えたら
吸うお口から**食べるお口**にステップアップさせていきましょう。

