

子どもの口を育てよう！



1歳半

1 「食生活」とお口の発達

しっかり噛ませるには・・・

1. 何でも1口サイズにしない(1口量を覚えさせる)
2. 前歯でかじりとらせる
3. 食事中の水分の取らせ方

重要!

●途中でお茶などの水分を飲みながら食事を取る習慣にしないようにしましょう。

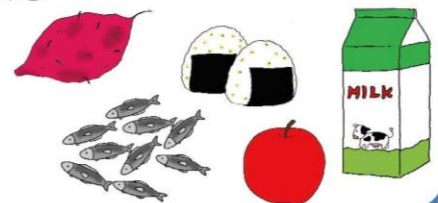
※コップで飲ませましょう。赤ちゃんの時からコップで飲むことが実は、とても重要です。

手づかみ食べをどんどんさせ、前歯でかじり取ることで、食べ物を口へ運ぶ動きを学びます。スプーンやフォークの使い方も上手になりますので、十分にさせましょう。

おやつのポイント **おやつ＝お菓子ではありません**

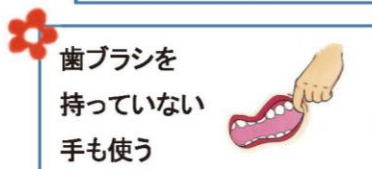
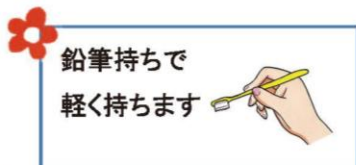
おやつもカミカミ!

- ・おやつは季節の野菜や果物などをとりましょう
- ・水分はお茶や水にし、甘いジュースは習慣にしない
- ・おやつは時間を決め、食事に差しさわらない程度に



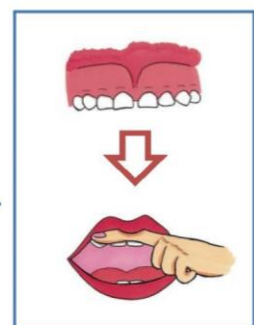
2 「仕上げみがき」 最初は「10」数える間に手早くやってみましょう!

むし歯予防には、毎日の歯みがきが大切です。小学校3年生くらい（できれば6年生）までは、仕上げみがきが必要となりますので、今からしっかり習慣にしましょう。特に寝る前には丁寧にみがいてあげましょう。



仕上げみがきは
寝かせて行う習
慣にしましょう

上唇小帯は指でガードして



3 「フッ素でむし歯予防」

フッ素が歯にとり込まれるとエナメル質が強くなって、むし歯菌が出す酸に負けにくい歯になります。フッ素は生えたばかりの歯ほど吸収しやすいので、1歳頃から年に数回、定期的に塗っていきます。しかし、むし歯予防効果も絶対ではありませんので、フッ素を塗ったからと安心せず、きちんと歯みがきをすることが大切です。

