

丈夫な歯をつくる 子育てのポイント



よく噛む習慣づくりは親の役割

よく噛んで食べることは、健康な歯やからだをつくる基本です
子どものときから、よく噛んで食べる習慣を身につけよう

1 できるだけ母乳で育てましょう

- 母乳を吸うことは、口の周りの筋肉を発達させて、よく噛んで食べることの第一歩です。
- おっぱいを吸うことで、将来に渡る噛む行為を培います。

2 離乳期の食事を大切にする

- 離乳期に、はじめて噛んで飲み込む動作を身につけます。
- 離乳食は、噛むための大切なステップです。子どもの成長や個人差に応じて進め、甘味を抑えた薄味にする注意が必要です。

3 乳歯の歯並び・むし歯に注意する

- 乳歯は永久歯が正しい位置に生え替わるためのリード役です。
- 乳歯の歯並びが悪かったり、むし歯をほっておくことは、永久歯の歯並びも悪くします。

4 指しゃぶりに気をつける

- 指しゃぶりを長く続けると、永久歯の歯並びが悪くなる可能性があります。
- ただし、無理やりにやめさせるのではなく、時間をかけ徐々にやめさせることが大切です。

5 歯みがきの習慣をつける

- 歯が生え始めたら、食後にはガーゼで歯をふきましょう。
- 1歳頃から、歯ブラシを持たせてみがきます。
- 子どもは親の真似をしますから、一緒に楽しみながらみがきましょう。
- 最後には、必ず親の仕上げ磨きをしましょう。

6 おやつあげ方を工夫しましょう

- 子どもの好きなおやつには、甘くてやわらかい食べ物が中心となりやすいため、噛む力がつかなかったり、むし歯の原因となります。
- 自然の食材を使った手づくりおやつで、好き嫌いのない子どもに育てましょう。

か 噛まなきゃだめ! だめ!

噛まなさい	噛む
赤ちゃん	赤ちゃん
幼児	幼児
小・中・高校生	小・中・高校生
成人	成人
高齢者	高齢者

お問い合わせはこちらまで

鳥取県庁健康対策課	☎0857-26-7202
東部福祉保健局	☎0857-22-5695
東部福祉保健局八頭支局	☎0858-72-0132
中部総合事務所福祉保健局	☎0858-23-3143
西部福祉保健局	☎0859-31-9318
日野総合事務所福祉保健局	☎0859-72-2037

しっかり噛むことが健康な歯と顎をつくる

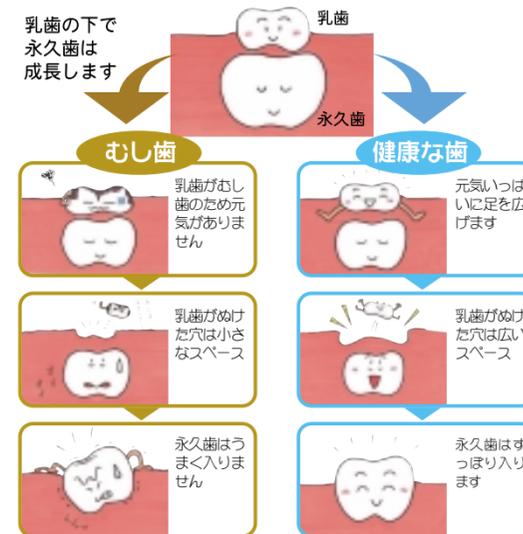


よく噛む子どもは元気がでます

- “よく噛む”ことは、歯とからだの健康をつくる
- 顎の骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びをつくる
- 食べ物をおいしいと感じる味覚の発達を促す
- “カミカミする子”はかしこい。集中力があり、積極的に活発です

乳歯の健康がきれいな歯並びをつくります

きれいな歯並びは乳歯と永久歯の連携プレー



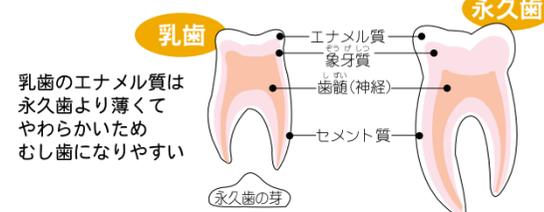
歯並び・噛み合わせを悪くするクセ

- ◆指しゃぶり
- ◆頬づえをつく
- ◆口で息をする
- ◆爪や鉛筆をかむ
- ◆舌で歯を押す
- ◆唇をかむ

子どもの時の噛み方や習慣が、顎の発達に影響することがあります

正しい歯の知識を知ろう

乳歯と永久歯のしくみ



乳歯のむし歯の特徴



むし歯をつくる四要素と予防対策

