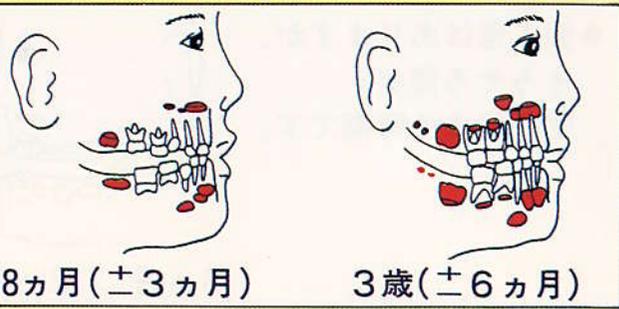


1歳すぎ



- お子さんのむし歯の状況(平成6年度・上川中部地域)

・1歳6カ月	・3歳	・4~5歳
7%	55%	84%
- こんなにたくさんの子供たちがむし歯にかかっています。
-

- 断乳は満1歳をめどに準備しましょう。(母乳も与え方をまちがえると、むし歯の大きな原因になります。)
- 食べ物、飲み物はだらだら与えないようにしましょう。



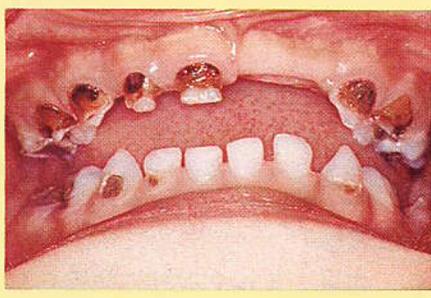
- 1日1回、特に寝る前には、お母さんが磨いてあげましょう。



※このマークがついたものは歯に安全です。

- おすすめできるおやつ例
果物・牛乳・プレーンヨーグルト
生野菜スティック・お茶・チーズ

むし歯



あなたのお子さんの口がこうならないように下記のような予防手段があります。

1. 食事指導
2. 正しい歯みがき
3. フッ素の応用
4. シーラント

専門機関で定期検診を受けましょう!

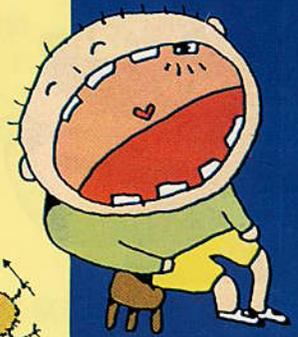
旭川歯科医師会
上川中部地域歯科保健推進協議会
旭川市・鷹栖町・東神楽町・当麻町・比布町・愛別町
上川町・東川町・美瑛町の1市8町自治体を含む
旭川歯科医師会ほか34歯科保健関係団体で構成

事務局/旭川市健康管理課内・旭川市7条通10丁目 ☎26-1111(内5131)

① ③ ① ①
3才まで乳歯にむし歯なし

母と子の
虫歯予防
大・作・戦

ザ・デキスト



妊 娠

- 歯胚（歯の芽）は妊娠5週目から…
- 妊娠を知った時は、もう歯は作られ始めています。



胎生5ヵ月

- 赤ちゃんの分もバランスのとれた栄養を！
- 特に良質なタンパク質と適量のカルシウム・リン・フッ素などが重要。



丸干しイワシ



しじみ貝



牛乳



のり など



- 妊娠すると歯や口の手入れが不十分になりやすいので歯肉炎やむし歯が多くみられます。すみずみまで丁寧に歯みがきをしてください。



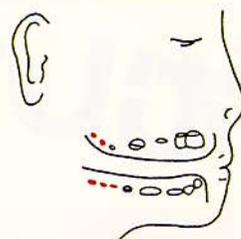
- 妊娠中でも、時期と方法により歯の治療は可能です。
- 歯の定期検診とブラッシング指導を受けましょう。

出 産 後

- 歯が生えるまでの準備期間です。

お乳を吸うことは“かむ”機能やあごを発達させます。

*赤は永久歯の芽



出生時



赤ちゃんはお母さんのオッパイを上手に吸い、かんで、しぼり出し、飲み干します。舌や口びる、口のまわりの筋肉が本能的に運動するので。

- 赤ちゃんのときの味覚を大切に、うす味のおいしさを伝えましょう。母乳・ミルク以外の味慣らしとして野菜スープ・みそ汁など湯ざましやだし汁で薄めて



- 果汁（果物の汁）は、栄養というよりも味慣らしとして1さじから与えましょう。1日1回、2～3倍に薄めて



- 何か与えた後は、湯ざましなどを与えて口の中をきれいにしましょう。

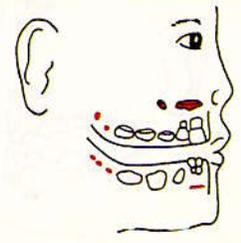
☆水分は、麦茶・番茶・湯ざましで…



(スプーン)

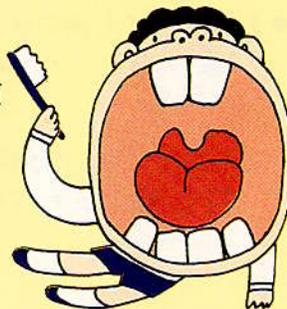
6ヵ月ごろ

- 個人差はありますが、そろそろ歯が生え始める時期です。



6ヵ月(±2ヵ月)

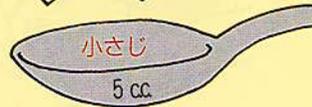
- 少しずつ歯ぶらしに慣れさせるため歯ぶらしを口に慣らす習慣をつけます。



- むし歯菌は砂糖が大好き、喜ぶからといって大人感覚で味の濃いもの、甘いもの(砂糖が添加されたもの)を与えていくと、むし歯や成人病が恐ろしい!
- 7ヵ月からは、果物をすったりおろしたりして与え始めましょう。
- 塩分は大人の1/3くらいのうすさで

果汁から市販のジュースへ移行するのが一番危険です。

- こんなに甘いんです。(砂糖に換算すると)



種類	量	小さじ
果汁100%ジュース	200cc (1 缶)	7 杯
乳酸飲料	65cc	3.6杯
スポーツドリンク	200cc (1 缶)	4.2杯