

# 乳歯 篇

# むし歯予防は スタートが大切!

乳歯は歯の表面のエナメル質が未成熟なため、  
むし歯になりやすい——ということをご存知ですか？

お子さんの歯がむし歯にならないよう、歯みがき習慣を身につけさせましょう。



## 乳歯が生える時期

- 乳中切歯 生後6～7カ月ごろ
- 乳側切歯 生後7～9カ月ごろ
- 乳犬歯 生後16～20カ月ごろ
- 第1乳臼歯 生後12～16カ月ごろ
- 第2乳臼歯 生後20～30カ月ごろ

※歯の生える時期は個人差があります。

## 乳歯のむし歯予防のポイント

- 赤ちゃんに前歯が生え始めた頃は、やわらかい布やガーゼなどで歯の汚れを拭き取ってください。
- 1歳頃からは子ども用の歯ブラシを使ってお母さん、お父さんが歯をみがいてあげましょう。
- 3歳前後からは自分ひとりで歯みがきをする習慣を身につけさせてください。保護者がちゃんとみがけているかの確認と仕上げみがきも忘れずにしましょう。
- 歯みがきは毎食後、欠かさず行う習慣を。おやつなどの間食後も、歯みがきやぷくぷくうがいをして口の中に食べかすが残らないようにしましょう。



公益財団法人

8020 推進財団

