

## 歯のお手入れはいつから始める？

乳児期の歯みがきはいつから始めたら良いか迷いますよね？  
個人差はありますが、歯は離乳食が始まる6カ月頃から生え始めます。一般的には下の前歯から生え始めます。歯が出てきたらお口のお手入れを始める合図です。



### 準備物

ガーゼ（市販の歯みがき  
ナップでも良い）



### 磨く時は…

お手入れの時は、横抱っこで、  
行いましょう。  
いずれ行う寝かせみがき  
の練習につながります。



### 楽しい時間に

お手入れは、お子さんとのスキンシップの時間  
でもあります。楽しい雰囲気で行いましょう。  
頬を触りながら、力が緩んできたらお口のお手  
入れを行いましょう。最後にハグしてたくさん  
褒めましょう。

### Q. お口の中の拭き方は？

**A.** ガーゼ等を使い、上の歯（歯ぐき）と頬の間を  
拭き取ります。  
次に唇の内側を拭き取ります。  
最後に下の歯（歯ぐき）と頬の間を拭き取ります。



### Q. 夜間授乳後の歯磨きは必要？

**A.** 母乳、ミルクに含まれている乳糖はむし歯の  
原因になりません。食後にお手入れしたあとの  
授乳はそのまま寝かせても心配ありません。

乳児期からお口のお手入れに慣れていると、歯ブラシへの移行もスムーズになります。

## 栄養のおはなし

離乳食後期  
9ヶ月～11ヶ月向け

### かぼちゃの パンフティング



#### 【材料】

食パン・・・8枚切り1/2枚  
かぼちゃ・・・25g（3cm角1個）  
溶き卵・・・1/2個  
水・・・60ml

#### 【作り方】

①かぼちゃは種を除いてラップに  
包み、電子レンジで加熱し、皮を  
とってなめらかにつぶす。  
②①に卵、水を加えて混ぜる。  
③耐熱皿に食パンを小さくちぎっ  
て並べ、②を流し入れて5分浸す。  
ラップをかけて電子レンジで卵に  
火が通るまで加熱する。（約600w  
1分30秒）



## むし歯になりにくい“強い歯”を作るためのポイント



### 1 よく噛んで食べる習慣をつける

よく噛むことで、唾液がたくさん出ます。唾液は天然の虫  
歯予防液です。また言葉の発音をはっきりする、脳の働きが  
良くなる、味覚の発達など良いことがたくさんあります。離  
乳食のうちから声掛けしましょう。

### 2 カルシウムが多い食品をとる

カルシウムは骨や歯を強くします。これから活発に動くよ  
うになる時期にはカルシウムが欠かせません。牛乳やヨーグ  
ルトなどの乳製品、豆類、魚類、ほうれん草などの葉物野菜  
を積極的に食べるようにしましょう。

1歳を過ぎたら卒乳の練習として牛乳を飲み始めましょう。

### 3 甘いものはお楽しみ程度にして食べすぎない

1歳を過ぎると1日3回の食事のほかに間食が必要になり  
ます。「おやつ」には食事では摂り切れない栄養素を補う役割  
があります。お菓子よりもおにぎりなど食事に近いものがお  
すすめです。甘いお菓子やスポーツドリンク、乳酸菌飲料に  
は砂糖がたくさん入っているので、時間と量を決めてとりす  
ぎないようにしましょう。