



6月4日はむし歯予防デーです



### 下の前歯が生えてきたら

個人差がありますが、生後6～7カ月頃には下の歯が生え始めます

- ◎水分をスプーンやコップから飲む練習をしましょう。
- ◎ガーゼみがきを中心に、徐々に歯ブラシに慣らしていきましょう。
- ◎寝ながら哺乳ビンで甘味飲料やイオン飲料を飲むのを避けましょう。



離乳食の後は水分を与えるか、ガーゼみがきを。

少し湿らせたガーゼで歯の表面をはさむように拭きます。



### 奥歯が生えてきたら

1歳半頃には、乳歯の奥歯（第一乳臼歯）が生え始めます

- ◎一日一回は歯みがきする習慣をつくりましょう。
- ◎短時間に手際よくみがいてあげましょう。
- ◎甘い飲み物や菓子類は、まだ味を覚えさせない方がよいでしょう。

### ～奥歯が生えてくるころ～

- 離乳食が完了し、甘い飲食物をとる機会が増えます。
- 汚れが唾液でとれず、むし歯菌が定着しやすくなります。
- 上の前歯や奥歯の溝に汚れがたまりやすくなります。

むし歯がでやすい

歯みがきの必要性が高まる時期です



### むし歯予防のポイント

- ◎食べ物をよく噛むと、唾液が多く出てむし歯予防効果があります。
- ◎おやつは時間を決めて少量にし、ダラダラ食いはやめましょう。
- ◎食後はデンタルケアや歯みがきを忘れず、みんなでむし歯をなくしましょう！



仕上げみがきは寝かせみがきをしてみよう！



ようこそ高岡子育て支援センターへ！ ～育児教室に参加してみませんか～

高岡子育て支援センターでは、フロアの遊びだけでなく、育児教室を開催しています。親子で楽しい経験をすることで絆を深めたり、専門家による講演や相談で子育ての不安や悩みを和らげたりできます。

お子さんの年齢に合った育児教室がありましたら、是非申し込んでみてください。

#### ○ 育児教室のお知らせは？

「市民と市政」、高岡子育て支援センターだより「わくわく」に掲載します。また、センター内にお知らせを掲示しています。

#### ○ 育児教室の受付方法は？

令和5年4月より

『ねねットたかおか 母子モ』のアプリでの予約となります。

また、キャンセルもアプリでお願いします。

わからないことがありましたら、電話もしくはスタッフに問い合わせください。

< ☎ 28-4114 ・ 21-7876 >