

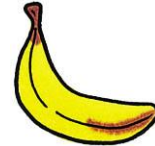
1歳～1歳6か月頃のおくち



おくちの中を見てください

- 上下の前歯が生えそろう、奥歯も生えてきます。
- 舌は前後、上下、左右と複雑に動かせるようになります。

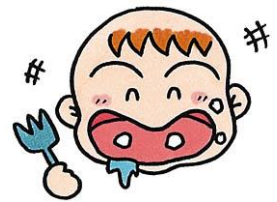
嚥下・咀嚼、消化・吸収の能力も高まり、自分で食べる意欲が出てくるので、食べ物をつかんで自分で食べようとする行為が見られます。



手づかみ食べをしてみましょう

- 手づかみした食べ物を、前歯でかじり取らせて、歯を使う感覚を覚える時期です。

目と手と口の協調運動になるので、スプーンや箸を使う基本の練習になります。また、自分のひと口量を覚えることができます。



仕上げみがきをしましょう

- 大人のひざの上に仰向けに寝かせ、指で唇をめくり歯が見えるようにします。
- 歯ブラシはペングリップで持ち、毛先を歯にまっすぐに当て、軽い力で横に小さく動かします。
- 上唇小帯を歯ブラシでひっかけると痛いので、指で持ち上げてカバーします。
- 同じところを10回くらいこすってください。上の歯は1本ずつ磨きます。

上下に前歯が4本ずつ生える頃には、1日1回の歯みがきの習慣をつけるようにしましょう。

上唇小帯



歯みがきの他にも大切なことがあります

- 哺乳びんの長期的な使用や、長期的な授乳は、むし歯のリスクとなります。



歯みがきを行うだけではなく、だらだらと食べたり飲んだりすることを避けて、生活リズムを整えることが一番大切です。

