










乳歯の役割

時期		7か月	10か月	1歳	1歳半	2歳	2歳半	3歳	6歳	大人	
歯		乳歯を使って大きくなっていく								永久歯がはえはじめる	永久歯
	本数の目安										
		2本	4本	8本	奥歯	犬歯	20本はえそろう			12歳までに永久歯（28本）になる	
食べる	形状	舌で食べる	歯ぐきでつぶせる ⇒ かめる 前歯を使ってかむ		かみくだく すりつぶす	かみ切ることができる					
	形状	ベタベタ状	豆腐くらいの硬さ	バナナくらいの硬さ	カミカミ ⇒ 前歯でかじり奥歯でかむ 2歳までに かむ力の練習と力をつけていく						
	口唇の動き	口角が左右にひかれる	咀嚼している側の口角がひかれる	ストロー飲みより コップ飲みにしましょう		歯みがきの姿勢 抱っこみがき 寝かせみがき 					
	舌の動き	上下に動く	左右に動く								
歯の質	はえたばかりの歯はやわらかくて弱い	よくかむ ことで唾液中のカルシウムが歯を強くする							歯が固くなり丈夫になる フッ化物を上手に使うでむし歯予防		
口腔ケア		手のひらでほっぺたをさわったり、人差し指のはらで唇をさわったりする事で、口にさわられる事に慣れさせます。 赤ちゃん用の歯ブラシを持たせて慣れさせる			歯ブラシで軽くこすりましょう 寝かせみがきで、子どもに話しかけたり歌ったりして笑顔で楽しくみがきましょう		まずは自分でみがかせ、大人の仕上げみがきを ブクブクがいの練習を始める 			小学校低学年までは必ず仕上げみがきをしましょう 子どもの食べる様子を見てみよう。足がブラブラしていると、かむ力が弱まり、かむ回数も減ります。足置き台を用意して体を安定させましょう	