

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。また言葉の発音のはっきりする、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。