



お子様の「歯とお口」の悩みをサポートする情報紙です

今回のテーマは…

「乳歯の生え方」と「食事の進め方」

です!!

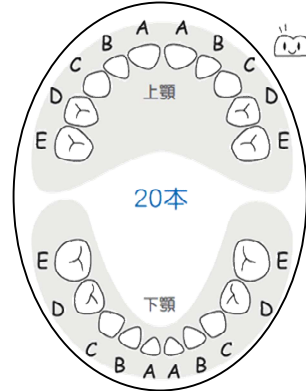
■生える時期

生後 3～4 か月頃から生えることもあれば、1 歳 3～4 か月頃に生えてくるなど、歯の生え方には、**数か月～1 年ぐらいの個人差があります。**

生え始めの違いはあっても、2 歳～3 歳半頃までに、20 本すべての歯が揃います。

■生える順序

下の真ん中の歯(乳中切歯)から生え始めるのが一般的ですが、上の歯から生え始める子や、わきの歯から生え始める子などさまざまです。

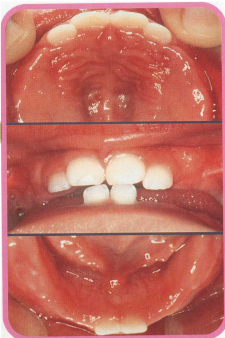


- (A) 乳中切歯
- (B) 乳側切歯
- (C) 乳犬歯
- (D) 第一乳臼歯
- (E) 第二乳臼歯

奥歯が生え揃うまでは、「噛む力」が未完成です。
生え方や噛む力に合わせて食べ物の固さなどを調整することが大切です!

おおよそ
1 歳頃

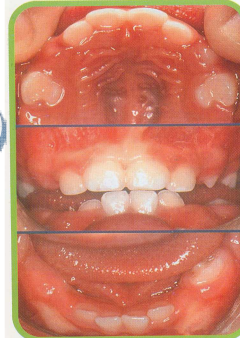
前歯上下のみ
生えている



臼歯(奥歯)がないことにより、固いものや繊維のあるものを「すりつぶす」「すりきる」ことができないので、歯ぐきでつぶせるやわらかさのものが良いでしょう!

おおよそ
1 歳半頃

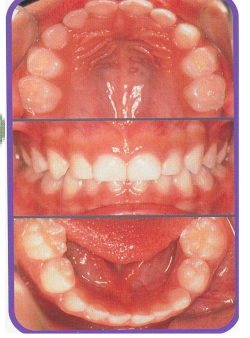
第一乳臼歯
のみ生えている



第一乳臼歯(奥から 2 番目)が生えてきたとはいえ、噛む面が小さいので大人と同じものや固いものは難しい段階です。大人より少しやわらかめ程度でOK!

おおよそ
2 歳半から 3 歳頃

上下合わせて
20本が揃いました



乳臼歯(奥歯)がすべて揃い、しっかり噛み合せて安定するので、ある程度の固いものや、繊維のあるものも、しっかり噛んで食べることができるようになります!

★★ 今月のピックアップ ★★

妊娠が分かったら

妊婦歯科健診

を受けましょう!



妊娠中はホルモンの影響やつわりなどによって口の中の清潔が保ちにくく、むし歯や歯周病を起しやすくなります。歯科医院でお口の健康チェックをしてもらいましょう。

【宮崎市妊婦歯科口腔健康診査】

- 詳しい内容については、「妊婦歯科口腔健康診査受診券」をご確認ください。
- 「妊婦歯科口腔健康診査受診券」は、指定医療機関(受診券同封の一覧表参照)のみで使用できます。

- ・ 歯科健診
- ・ 歯のクリーニング
- ・ 歯科グッズプレゼント
または唾液検査 等