

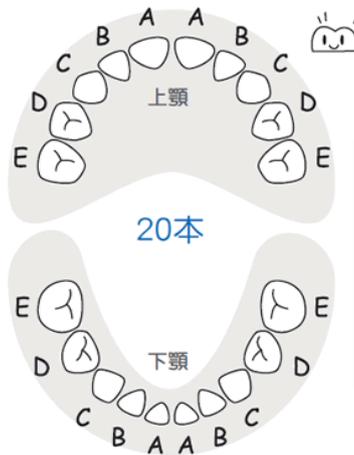
歯っぴ～噛む噛む



今回のテーマは… **「乳歯の生え方と食事」** です！

生える時期

生後3～4ヶ月頃から生えることもあれば、1歳を過ぎてから生えてくるなど、数ヶ月～1年程の個人差があります。
生え始めの違いはありますが2歳～3歳半頃までに子どもの歯が生えそろういます。



- (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



生える順番

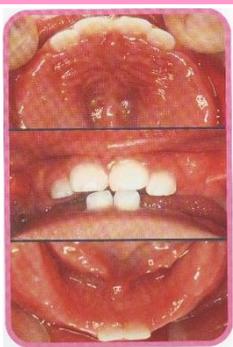
下の真ん中の歯(乳中切歯)から生え始めることが一般的ですが、上の歯から生え始めたり、わきの歯から生え始めるなどさまざまです。前の4本の前歯の次には第一乳臼歯が生えることが多く、一時的に乳犬歯1本分の隙間ができることもあります。



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

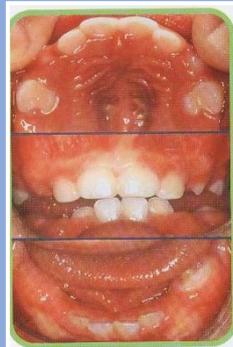
臼歯(奥歯)がまだ生えてないことにより、固いものや繊維のあるものを「すりつぶす」「すりきる」ことができないので、歯ぐきでつぶせるやわらかさのものが良いでしょう！



1歳頃

前歯が生えそろうてくる時期です。前歯で噛み切るようになります。

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がおすすめです。



1.6歳頃

前歯に続き奥歯が生えてきます。奥歯で噛む練習をします。

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！



2～3歳頃

乳歯が全て生えそろういます。前歯で噛み切り奥歯でしっかり噛みましょう。

☆☆今月のトピックス☆☆

「11月8日は いい歯の日」



いい歯の日(いいはのひ)は、1993年(平成5年)に、日本歯科医師会によって制定された記念日。

歯と口の健康づくりの目標の1つとして「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という

8020運動を推進しています。

むし歯のない「いい歯」を保つためには、乳歯からのきちんとしたお口のケアが大切です！

この機会にもう1度、お口の健康について考えてみましょう！！

