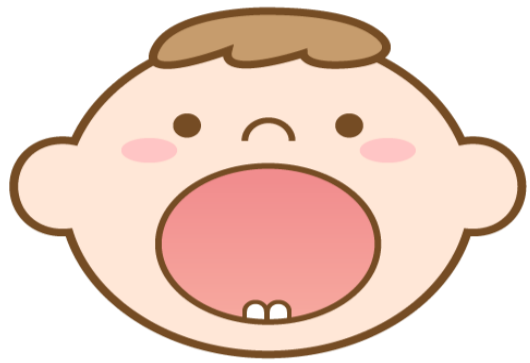


初めてのはみがきレッスン

むし歯は、**歯垢（プラーク）**の中の**むし歯菌**が**糖分**を栄養にして作る**酸**によって歯が溶けてしまう病気です。乳歯のむし歯は歯並びや永久歯にも影響するので、むし歯を予防しましょう。

乳歯のはえ方

【6か月頃】
下の前歯がはえる



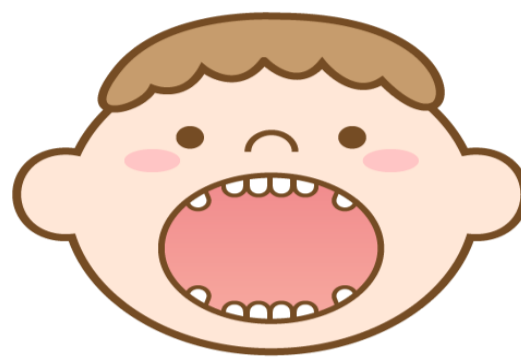
歯みがきに慣れるためにガーゼで歯を拭きます。

【1歳頃】
前歯が上下4本ずつ揃う



仕上げみがき用歯ブラシを使ってみがきます。

【1歳半頃】
第一乳臼歯がはえる



奥歯もていねいに仕上げみがきをしましょう。

【2歳半～3歳頃】
乳歯が20本はえ揃う



むし歯ゼロを目指してきれいにみがきましょう。

むし歯になりにくいおやつ

- 野菜、果物 ※ジュースではなく咬んで食べる
- ヨーグルト、チーズ
- パン、おにぎり、お好み焼き

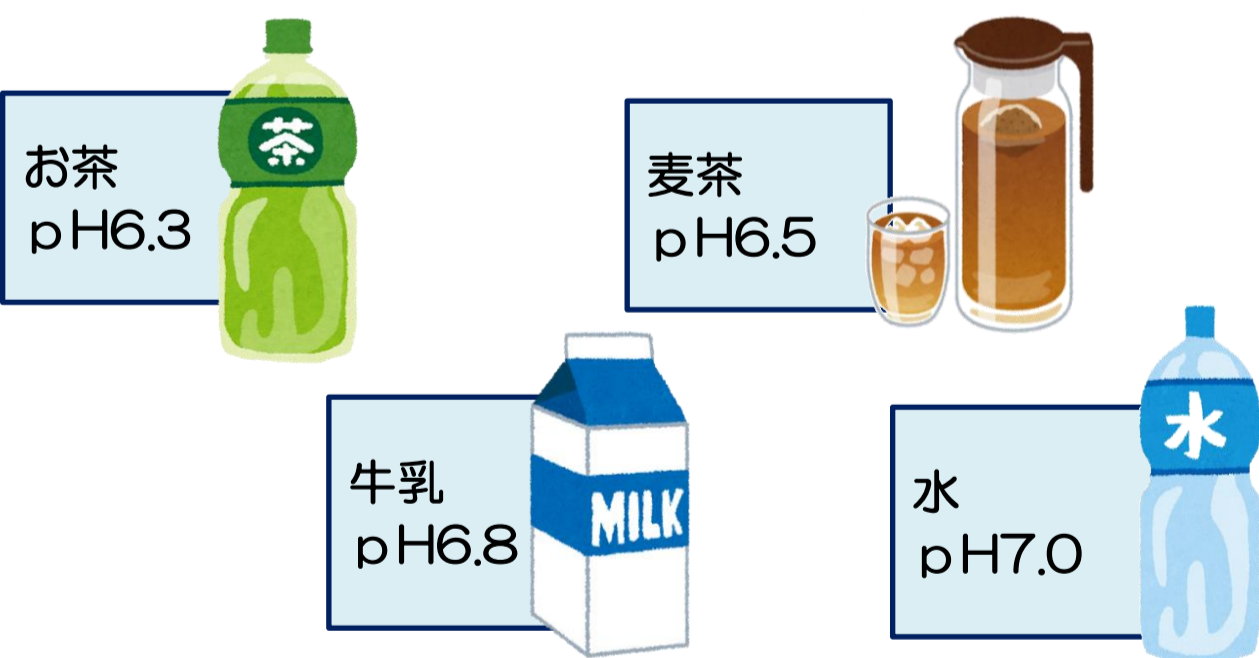


むし歯になりやすいおやつ

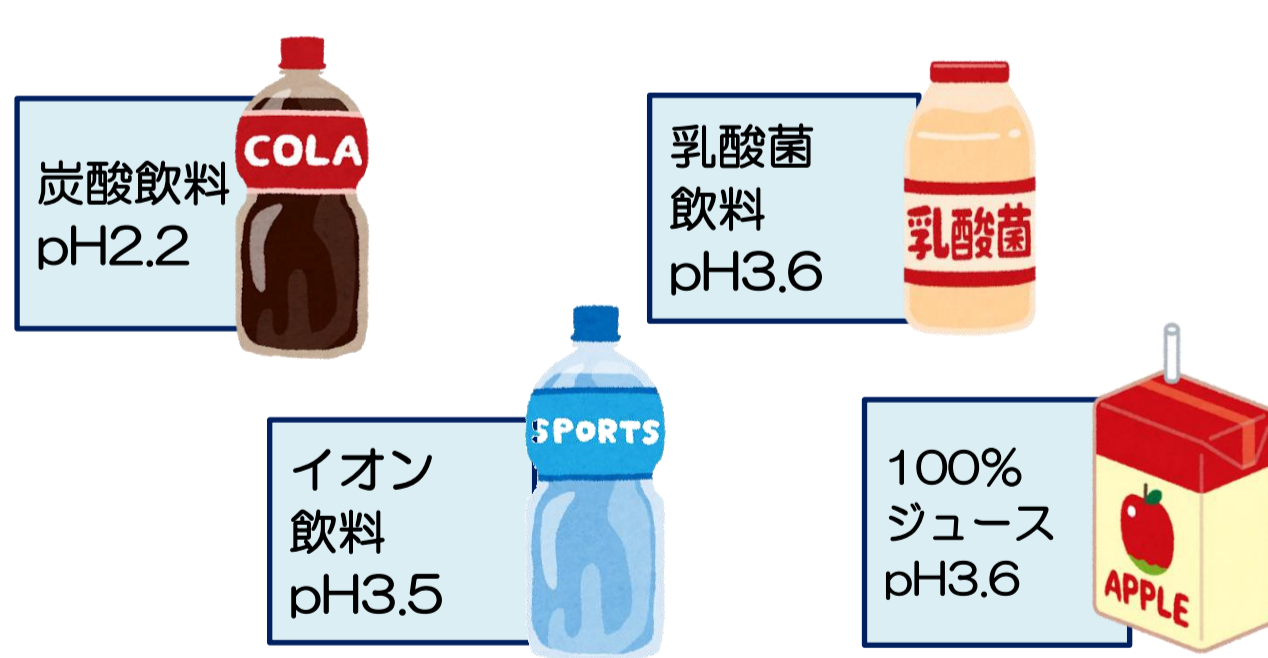
- チョコレート、アイスクリーム
- アメ、グミ、ラムネ、ソフトキャンディー
- スナック菓子、クッキー、ポーロ



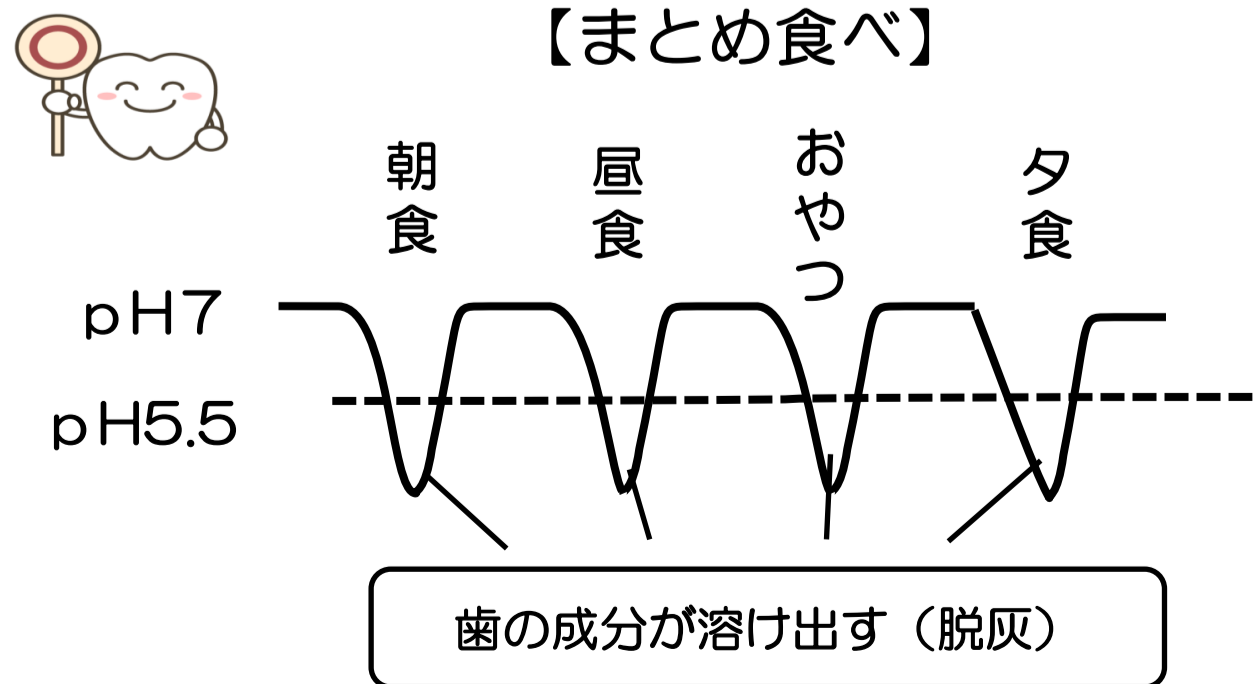
甘くない飲み物



歯を溶かす酸性の飲み物（pH5.5以下）



【まとめ食べ】



【だらだら食べ】

