



保健センターの
歯と食事に関する事業

通知

はじめて歯科相談・1歳児食事講習会

1歳6か月児歯科健診

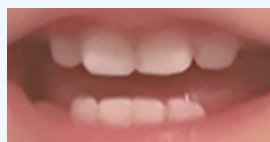
にこにこ歯科相談

予約

もぐもぐごっくん歯科相談

口の発達と
食べ物の
かたさ

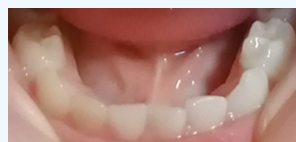
●歯ぐきでつぶせるかたさ



前歯が生えそう

大人の指で
つぶせる程度

●すりつぶせるかたさ



奥歯が生え始める

パサつくものや
繊維の強いものは
難しい

歯の生える時期は個人差があります。
月齢だけで食べられるかどうかを判断せず、
口の中や食べる様子をよく見てみましょう。

食べ方を
育てる
ステップ



●前歯を使ってかじり
とる練習をしましょう。
はじめは大人が
持って一口かじらせ
ます。



●子どもに手づかみで
持たせ、大人が手を
添えて一口量を教え
ていきます。



●自分で手づかみできるものは手で持って食べま
しょう。
つめこまないように大人が見守りましょう（大
きいものはかじりとして食べましょう）。

水分の
飲み方の
ステップ



●横向きのスプーンから水分を飲む練習
をしましょう。
●上手にできるようになったらコップか
らもう一口飲みをさせましょう。
最初は、くちびるに広く当たるよう縁が
広く高さが低めの食具を使いましょう。

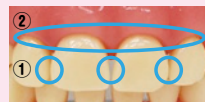


●一口飲みが上達したらコップでの連続飲みを
はじめてみましょう。
●ストローとコップでは、水分を飲むときの口の
使い方が異なります。家ではコップを使う習慣
をつけ、外出など状況に応じて、使い分けるよ
うにしましょう。

歯みがきの
ステップ

むし歯予防のポイント：歯みがきの習慣をつけ、甘い飲み物やお菓子を控えるようにしましょう

●上下の前歯 8 本そろそろまでに
歯ブラシに慣れさせましょう。
さわられるのが嫌な上の前歯
はあとに磨きましょう。



①歯と歯のあいだ
②歯と歯ぐきのさかいめ

●奥歯が生えたら 1 日 1 回は必ず歯みがきする
習慣をつけましょう。
お子さまが我慢できる短い時間から磨きはじめ
徐々に時間をのばしましょう。

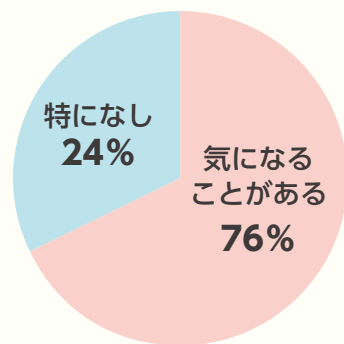


●ぶくぶくうがいの
練習を始めましょう。

歯がつぎつぎ生えて、食べられるものが増えてきます。食べ方・飲み方などを覚え、むし歯予防に取り組む大切な時期です。

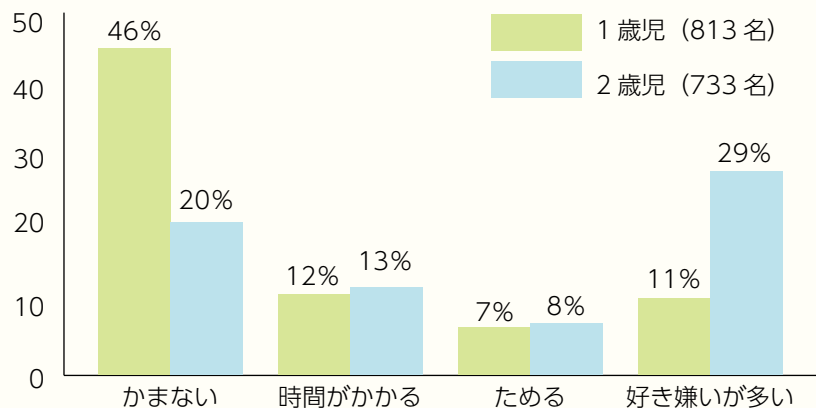
1歳児・2歳児の保護者の約**76%**がお子さまの食べ方で気になることがあると感じています
(令和3年度新宿区はじめて歯科相談・にこにこ歯科相談アンケート結果)

お子さまの食べ方で
気になることがありますか



1歳児・2歳児の保護者 1,546名

食べ方で気になる項目の主な内訳



保健センターで開催している
歯と食事に関する事業のご案内

もぐもぐごっくん歯科相談

7か月位～就学前のお子さま対象

口腔機能の専門の歯科医による「食べること」に関する相談（予約制）

1歳6か月児歯科健康診査

1歳6か月位のお子さま対象

歯科健診と歯みがきのアドバイス（通知制）

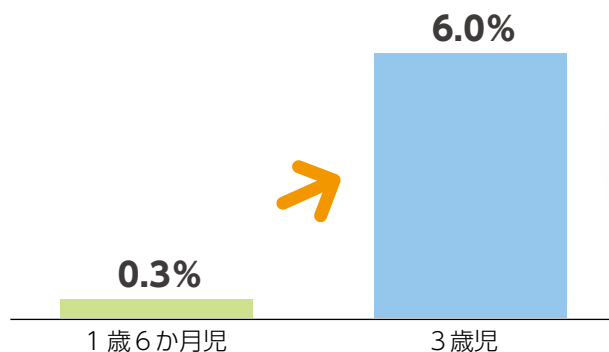
にこにこ歯科相談

2歳のお子さま対象

むし歯やかみ合わせなどのチェックと
歯みがきのアドバイス（通知制）

1歳6か月では少ないむし歯ですが、**3歳**までに増えています（令和3年度新宿区1歳6か月・3歳児歯科健診結果）

むし歯のあるお子さまの割合



規則正しい食生活がむし歯予防の第一歩です。

むし歯になりやすい飲食物

砂糖を多く含み、口の中に長く残る



むし歯になりにくい飲食物

自然な甘み・食べカスが残りにくい



食べ物の種類だけでなく
食習慣、飲食回数や
歯みがき習慣なども
むし歯発生に関係します。

お問い合わせ

● 牛込保健センター 矢来町6（仮庁舎に移転中）

▶ TEL 03(3260)6231 FAX 03(3260)6223

● 四谷保健センター 四谷三栄町10-16

▶ TEL 03(3351)5161 FAX 03(3351)5166

● 東新宿保健センター 新宿7-26-4

▶ TEL 03(3200)1026 FAX 03(3200)1027

● 落合保健センター 下落合4-6-7

▶ TEL 03(3952)7161 FAX 03(3952)9943