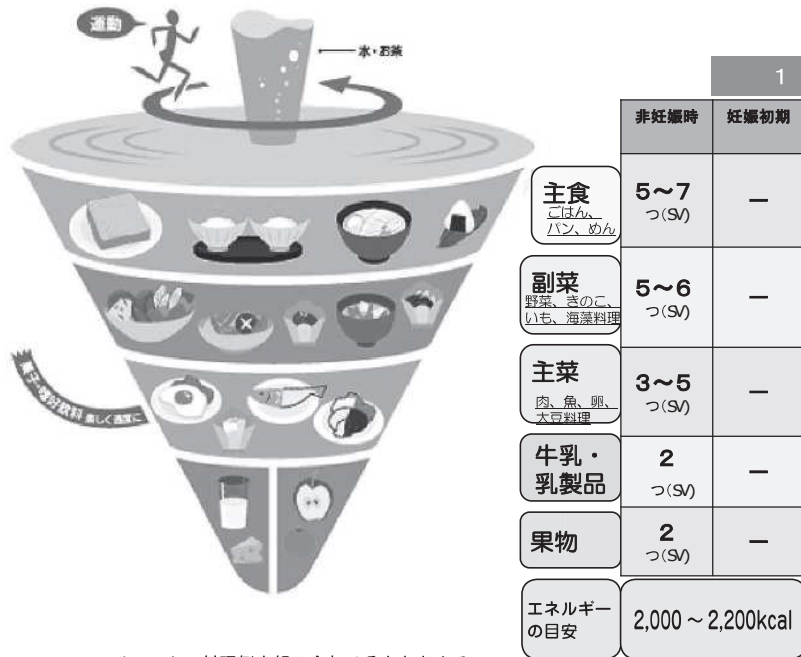


子どもと

新しい生命の誕生、子どもが元気に育っていくために、まずはお母さん「食事バランスガイド」は1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか品「果物」の5つのグループの料理や食品を組み合わせてとれるよう

子どもと家族の食事



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000~2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期（18~49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の1日分の適量を示しています。



栄養

家族の食事

んの、そして、家庭の食生活を整えていくことが大切です。が一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製それぞれの適量をイラストで分かりやすく示しています。

日付付加量				料理例	
妊娠中期	妊娠末期 授乳期	男性大人 (ふつう以上) 2400~ 3000kcal	子ども 1歳のころ		
—	+1	6~8 つ(SV)	大人の 食事量の 1/2弱	1つ分= ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分= ごはん半盛り杯、うどん1杯、もりもり杯、スパゲッティ	
+1	+1	6~7 つ(SV)		1つ分= 野菜サラダ、ひき肉の炒め物、たくあん、味噌汁、豆腐の湯浸し、わかずき、きのこ炒め 2つ分= 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし	
+1	+1	4~6 つ(SV)		1つ分= 大豆、鯖、目玉焼き1玉、焼き魚、鶏のフライ、さしみ 3つ分= ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ	
—	+1	2~3 つ(SV)		卒乳の状況により対応 1つ分= 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳びん1本分 2つ分=	
+1	+1	2~3 つ(SV)		大人の1/2程度 1つ分= みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個	
+250 kcal	妊娠末期 +450Kcal 授乳期 +350Kcal	OSVとはサービング（食事の提供量の単位）の略 ○食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていません。			

- ◎1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
 - ・朝食をしっかり食べて元気な1日のスタートを！
 - ・夜遅い時間の食事は控えましょう。
 - ・間食のとりすぎに注意しましょう。
 - ◎食塩、脂肪をとりすぎないようにしましょう。
 - ・うす味でおいしく食べる工夫をしましょう。
 - ・加工食品、インスタント食品、化学調味料などを使いすぎないようにしましょう。
 - ・植物性油、魚、肉の脂肪はバランスよくとりましょう。
- ※食事バランスガイドについては、厚生労働省ホームページに掲載されています。
(<https://www.mhlw.go.jp/content/000769970.pdf>)

栄養

食卓のなかの離乳食

母乳やミルクを自分のペースで飲んでいる子どもが、家族と一緒に食卓を囲んで食事ができるようにしていくことが「離乳」です。

●はじめる目安

食べものに興味を持った、生後5、6か月頃から、1日1回、すりつぶしたおかゆをひとさじからはじめましょう。



●すすめ方

子どもの発育に合わせて、離乳食を1日に1回から2回、3回と増やしていきます。

早寝早起きの習慣とともに離乳食の時間を決め、生活のリズムを整えていきましょう。

離乳の進み具合に合わせて、ペースト状のものからだんだんと形のある軟らかいものにしていきましょう。食品の種類や量は少しずつ増やし、「飲み込む」から「かみつぶし」ができるようになります。離乳が進むにつれ、大人の食事から取り分けて、一緒に食卓を楽しむようにしましょう。

●離乳の完了

形のあるものをかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食物からとれるようになった頃が離乳の完了です。

朝食・昼食・夕食、1日3回規則正しく、大人と一緒に楽しく食べる習慣をつけましょう。

(参考)

- 授乳や離乳について (https://www.mhlw.go.jp/stf/ninpu-02_00001.html)
- 楽しく食べる子どもに (<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-4a.pdf>)
- 早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト (<http://www.hayanehayaaki.jp/>)

講座等参加記録

講座名	予約日時	来所日	施設又は担当名

栄養

離乳食のすすめ方の目安

		離乳の開始 → 離乳の完了			
		離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
		生後5、6か月頃	生後7、8か月頃	9か月から11か月頃	12か月から18か月頃
食べ方の目安	子どもの様子を見ながら1日1回ひとさじずつ始める	・1日2回食で食事のリズムをつけていく	・食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく	・食事のリズムを大切に、1日3回食のリズムを大切に、生活リズムを整える	・1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える
	母乳やミルクは飲みたいたけ与える	・いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく	・共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる	・手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす	
調理形態の目安	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ	
食品の目安	[主食] 穀類	つぶしがゆ	粗つぶしがゆ	つぶさないままの全粥	軟飯
	[副菜] 野菜 いも 海藻 きのこ	すりつぶした野菜、じゃがいも 慣れたきたら	・いろいろな種類の野菜、いも、緑黄色野菜。 海藻類（軟らかく煮て刻んだわかめ）		
	[主菜] 魚	新しい食品はひとさじから 白身魚（すりつぶして）	赤身魚（細かくほぐす）	青皮魚（ほぐす）	
	または豆腐 または肉 または卵	絹ごし（つぶして）	木綿豆腐、納豆（細かく刻む）	高野豆腐（すりおろす）	油抜きした生揚げ、がんもどき 鶏ささみ（なめらかに） 豚・牛の脂肪の少ない赤身（ひき肉から始める） 卵黄【固ゆで】 （だし汁を加え、なめらかにする） → 慣れたら完全に火を通した全卵
牛乳乳製品		牛乳を料理に使用する・プレーンヨーグルト・塩分、脂肪の少ないチーズ ※飲み物としての牛乳は、満1歳以降に			
味付けの目安	調味料は使わない	それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく			
量の目安	ひとさじずつからはじめる	だんだんと主食・主菜・副菜をそろえて増やす	主食・主菜・副菜を3：1：2になるように増やしていく	必要な栄養素等の大部分を離乳食から取れるようになる	

・はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳まで使いません。
 ・子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量は調節しましょう。
 ・食物アレルギーが心配な子どもは、医師と相談しましょう。

【成長の目安】
 成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認しましょう。



栄養

※詳しくは、区役所の管理栄養士などに相談してください。

育児のしおり

《新生児》（生後4週間までの赤ちゃん）

生まれて約4週間、特に最初の2週間は赤ちゃんがお母さんの体内とは全く違う環境の中で、自分の力で発育していくことに慣れる大切な時期です。

次のような注意をしながら、母体を離れての生活に無理なく慣れ、人生の第一歩を踏み出せるようにしましょう。



◎赤ちゃんが過ごす場所

生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むとき以外はほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。

また、医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。乳幼児突然死症候群（SIDS）や窒息、誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにもつながります。

◎保温

赤ちゃんは、まだ、自分で体温を調節することがうまくできないので、部屋の温度はなるべく20℃以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないでください。

◎母乳

母乳栄養は、赤ちゃんとお母さんの健康にとって利点があります。出産直後から1～2か月間は、根気よく、泣いたら吸わせるようにしながら、しだいにリズムを作りましょう。母乳かミルクかにかかわらず、赤ちゃんの健やかさそのものを喜びとして、スキンシップや心のふれあいを大事にしましょう。

授乳中はゆったりとした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。体質や病気、環境などで母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用しましょう。

◎清潔

赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具、衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。

◎赤ちゃんの具合が悪いとき

母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があつて元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。

◎赤ちゃん和家人のかかりつけ医

産後は、何かと不安がともないがちです。妊娠中に、産科医から紹介を受けるなどして、小児科医などから指導を受けておくと、育児に対する不安などを相談する機会になるでしょう。自宅の近くで小児科医を決めておくと安心です。

◎ゆったりとした気持ちで

育児には、楽しいことも苦しいこともあり、苦楽がつきものと考えて、ゆっくり、ゆったりと心がけるのが育児のコツです。赤ちゃんの成長や発達は個人差が大きいので、ほかの赤ちゃんとの違いを気にしすぎないようにしましょう。お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるように心がけましょう。心配なことは遠慮せずに医師や保健師などに相談してください。

◎新生児聴覚検査を受けましょう

生まれつき、耳の聞こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは1,000人に1～2人といわれています。

その場合は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのこぼやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期（概ね3日以内）に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも生後3か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気になるときは医療機関に相談しましょう。

・日本耳鼻咽喉科学会HP
「精密聴力検査機関リスト」



・日本耳鼻咽喉科学会HP
「子どものみみ・はな・のどの病気 Q&A」



◎視覚の発達について

視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でモノをしっかりと見ることが大切です。

ひとみが白い・光って見える、目が開かない、片目ずつ目の前にそつ

と手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。

※日本視能訓練士協会

目の健康を調べるチェックシート



◎乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気です。原因はわかっていませんが、次の3点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

- 1 赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。
ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは、医師の指導を守りましょう。
- 2 妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸ってはいけません。
- 3 できるだけ母乳で育てましょう。

◎股関節脱臼の予防のために

股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女兒や逆子（骨盤位）に多い病気です。この予防には、赤ちゃんの両脚は、両膝と股関節が十分に曲がったM字型で、外側に開いて自由に動かせることが好ましいため、抱っこは正面抱きとし、寝ている姿勢等にも気を付けましょう。

※日本小児整形外科学会 股関節脱臼予防パンフレット



◎赤ちゃんを激しく揺さぶらないで(乳幼児揺さぶられ症候群について)

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります(乳幼児揺さぶられ症候群)。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

※赤ちゃんが泣くのは？

言葉が話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかがかすいた、おむつが汚れた、だっこしてほしい、暑い、寒いなどと伝えてきます。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、だっこしたり、静かな環境にしたりなどしても赤ちゃんが泣きやまないときは、イライラし

てしまいがちです。そのようなときは、深呼吸をしたり、安全な所に赤ちゃんを寝かせてその場からいったん離れたり、誰かと言葉をかわしたりなどして、気分転換をしてみましょう。たいていの赤ちゃんは泣き疲れて眠ってしまいます。もし心配なことがあれば一人で悩まず相談しましょう(98、99ページを御覧ください。)

◎お父さんの役割

子育ては、お父さんとお母さんがよく話し、二人が主体的に育てていくという意識を持つことが大切です。お父さんもおむつを替えたり、お風呂に入れたり、あやしたりなど、積極的に子育てに参加しましょう。また、お母さんを独りぼっちにせず、精神的に支え、いたわることもお父さんの大切な役割です。お父さんとお母さんがよく話し、二人で育てていくという意識を持つことが大切です。

《3～4か月児》※3～4か月児健康診査を受けましょう。

(川崎市では協力医療機関で個別健診)

- ◎首がすわってきます。
- ◎あやすとにっこり笑ったり赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。
- ◎泣くことは赤ちゃんのコミュニケーションです。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。抱いて、見つめて、話しかけてあげましょう。
- ◎寝るときは、保護者の目の届くところに、あお向けに寝かせましょう。
- ◎5～6か月から離乳食を始めましょう。
- ◎「食と健康教室」(予約制)、「育児相談」などを利用しましょう。(100ページを参照)
- ◎予防接種を受けましょう。(50～57ページを参照)

インターネット等で販売される母乳は、提供した母親がかかっている病気の状況や搾乳方法、保管方法等の衛生管理の状況が分かりません。そのため、乳幼児に飲ませると、病原体や医薬品等の化学物質等が母乳中に存在していた場合、乳幼児の健康を害するおそれがあります。

はちみつやはちみつ入りの食品・飲料・お菓子などは、乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳までは与えないでください。

《6～7か月児》※7か月児健康診査を受けましょう。 (川崎市では協力医療機関で個別健診)

- ◎寝返り、はいはい、お座りができるようになります。
 - ◎このころから目が離せません。不慮の事故（墜落・やけど・誤飲等）を防ぐため、子どもの周囲に危険な物や場所がないか注意をしましょう。（83ページを参照）
 - ◎離乳食はなめらかな状態に慣れたら舌や上あごでつぶせる固さにしましょう。
 - ◎6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがすいている様子があれば夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりすることも必要です。
 - ◎気管支ぜん息やアトピー性皮膚炎等のアレルギー疾患については、かかりつけ医に相談しましょう。
- ※厚生労働省補助事業「アレルギー情報センター事業」
アレルギーに関する情報の検索や対策方法、医療機関の情報など
アレルギーポータルサイト (<https://allergyportal.jp/>)



《1歳児》※1歳6か月児健康診査を受けましょう。 (川崎市では区役所で集団健診)

- ◎ひとり立ち、ひとり歩きができるようになります。
 - ◎歩いたり走ったり、体を十分に動かして楽しめる機会をもちましょう。
 - ◎「マンマ」などの言葉がではじめます。子どものお話の調子に合わせて受けこたえをしてあげましょう。
 - ◎一緒に絵本をみて読んだりお話ししたりしてあげましょう。
- ◎自我が芽生えてきます。思うとおりでできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもあります。うまくできたときはほめてあげて、やる気を育てましょう。
 - ◎小さいものやたばこなど危険なものを口に入れたり、転落などの事故に気を付けましょう。
 - ◎テレビやDVD、スマートフォンやタブレットなどを長時間見せるのはやめ、親子のふれあいの時間を増やし、言葉の発達を促してあげましょう。



- ◎離乳食から幼児食へのステップアップの時期です。
- ◎このころから歯みがきの習慣を付けましょう。
- ◎1歳児歯科健診を受けましょう。
- ◎早寝・早起きや規則正しい食事など、生活リズムを整えましょう。

食べ物の大きさやかたさに気をつけて！

《2歳児》

- ◎言葉をどんどん覚えます。
- ◎クレヨンのなぐり書きを楽しんだり積み木やブロックでなにか意味のあるものを作って遊ぶようになります。一緒に遊んであげましょう。
- ◎体を動かすことがますます好きになります。なるべく外遊びや友達との遊びの機会を作り、事故防止に配慮しながら、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。
- ◎おむつをとる練習は、あせらず、怒らず、ゆっくりすすめましょう。
- ◎むし歯予防に取組みましょう。むし歯ができやすい時期です。おやつ回数を決める、仕上げ磨きをする、フッ化物塗布を行うことなどによりむし歯を予防することができます。

《3歳児》※3歳児健康診査を受けましょう。(川崎市では3歳6か月児を対象に区役所で集団健診)

- ◎好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をする時期ですが、一方的に否定しないで気持ちを受け止めてあげましょう。やさしく対応し、ちょっとだけ手を貸しながらできることはやらせましょう。
- ◎危ないことやしてはいけないことは、感情的にならず、なぜいけないのか丁寧に伝えやめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。
- ◎ぐずりが長引くときには、場所を変えて気分をかえることもよいでしょう。
- ◎家族そろった楽しい食事と団らんの際は大切です。乳歯が生えそろった3歳児以降は、かむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。口を閉じてよくかんで食べることなどによる健やかなあごの成長発育は、永久歯の歯並びにも良い影響を与えます。
- ◎子どもの目と耳の異常は早期発見、早期治療が大切です。御心配な点がありましたら専門医に相談しましょう。

《4歳児》

- ◎ごっこ遊びを楽しむようになります。
- ◎自分のことは自分でやりたがる時期です。上手にできなくても見守りながらやらせてあげましょう。できたときは、ほめてあげましょう。
- ◎歯みがきの習慣ができています。仕上げみがきは忘れずにしてあげましょう。
- ◎予防接種はもう済みましたか。(50～57ページを参照)
- ◎家庭で手伝いの役割を持つことは良いことです。食事の準備や調理など、できることからお手伝いの習慣をつけましょう。

◎特別な支援が必要な子どもがいます

子育てやしつけをしている中で、「ことばのやりとりがうまくいかない」、「いつまでも落ち着きがない」など、育てにくさを強く感じる場合があります。これらは個人差であることもありますが、LD(学習障がい)・ADHD(注意欠如・多動性障がい)・ASD(自閉症スペクトラム障がい)等の発達障がいがある理由の一つかもしれません。これらは生まれつきのものであり、子育ての仕方による原因ではありません。

早期からアドバイスを受けて、効果的な働きかけをすることによって、その子の困っている状態の改善が期待されます。

《5歳児》※5歳児健康診査を受けましょう。

(川崎市では協力医療機関で個別健診)

- ◎優しい気持ちで接しましょう。子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。
- ◎親子でふれあい遊びをしましょう。手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。家にある様々な材料を利用して、親子で何か作ってみてはいかがでしょう。ボール遊びもできるようになります。
- ◎ひとりで着替えをさせましょう。時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。
- ◎家の中で役割を持たせましょう。食器を並べたり、片付けたりするお手伝いなどを楽しくさせましょう。遊んだ後のおもちゃの後かたづけも、自分でできる習慣をつけましょう。
- ◎約束や、ルールを次第に守るようになり、集団生活ができるようになります。
- ◎5歳になると発音がはっきりし、きれいになってきます。タ行とサ行が混乱したり、言葉につかえたりすることがありますが、大人はむり

に直そうとせず正確な発音でゆっくり話を聞いてあげましょう。絵本の続きのお話を一緒に考えるなど、子どもの想像力につき合ってあげましょう。

- ◎食事、睡眠、排泄などの生活習慣が身についていますか。
- ◎5歳頃から永久歯が生え始めます。生えたての永久歯、なかでも奥歯(6歳臼歯)は噛むためにとっても重要でありながら、むし歯になりやすいので、かかりつけ歯科医による定期的な歯とお口のチェックやフッ化物塗布に加え、保護者の方による仕上げみがきを続けましょう。
- ◎永久歯は一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて、お子さんが自分から歯みがきする自主性を養いましょう。

《就学前》

- ◎いよいよ小学校入学です。子どもにとって、幼稚園や保育園から小学校へという環境の変化は楽しみでもありますが、緊張やストレスも伴います。安心して新生活を始められるよう、保護者や幼稚園・保育園、学校、地域等がつながりながら見守っていきましょう。
- ◎入学前に、就学時健康診断があります。就学時健康診断には母子健康手帳をお持ちください。母子健康手帳には、お子さんの成長・発達に関わる貴重な記録が詰まっています。予防接種や感染症の記録もありますので、ぜひ活用してください。
- ◎子どもの中には、集中することや我慢することが苦手な子、人への関心が薄い子や気持ちを読取るのが苦手な子もいます。また、読書に興味を示さない子もいます。小学校での集団生活を控えて心配な場合は、相談してみましょう。

就学や入学後の相談は…

・総合教育センター
溝口相談室 電話：044(844)3700
塚越相談室 電話：044(541)3633

発達・発育・育児などこどもの相談全般は…

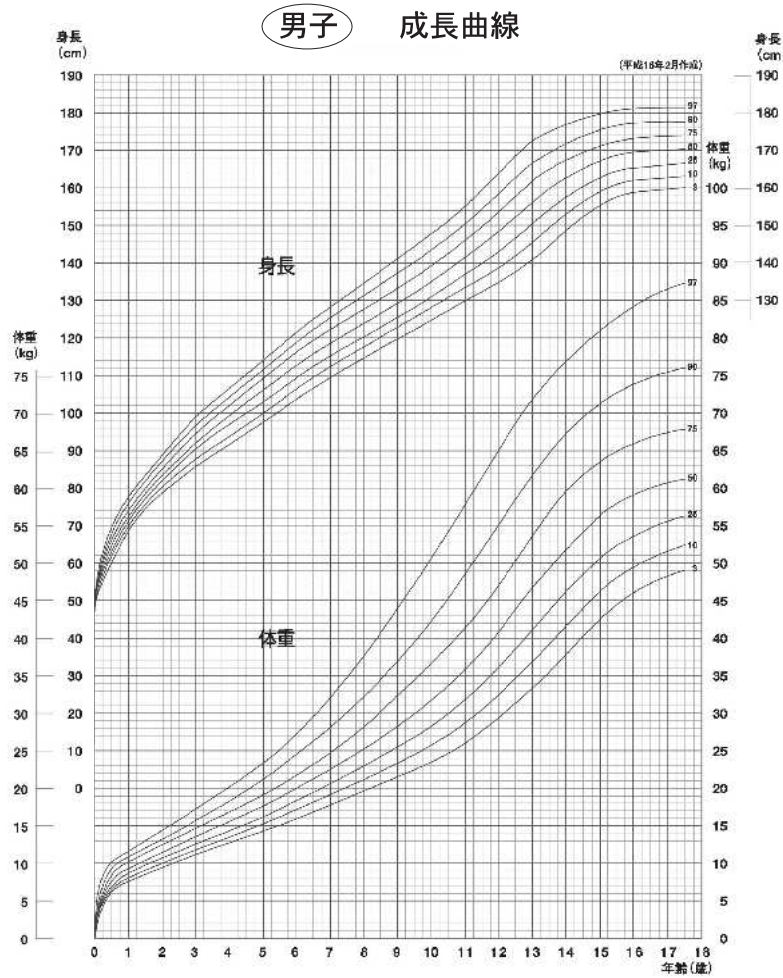
・各区役所地域みまもり支援センター地域支援課(100ページを参照)

※地域療育センター、児童相談所、発達相談支援センターなどの相談を通じてサポートノートを作成した場合は、お子さんの様子を学校に伝えるために御活用ください。

学齢期になっても健やかな成長を確認しましょう

下のグラフに乳幼児期の身長・体重の記録を転記し、小学校入学後も継続して記入し変化を見ましょう。

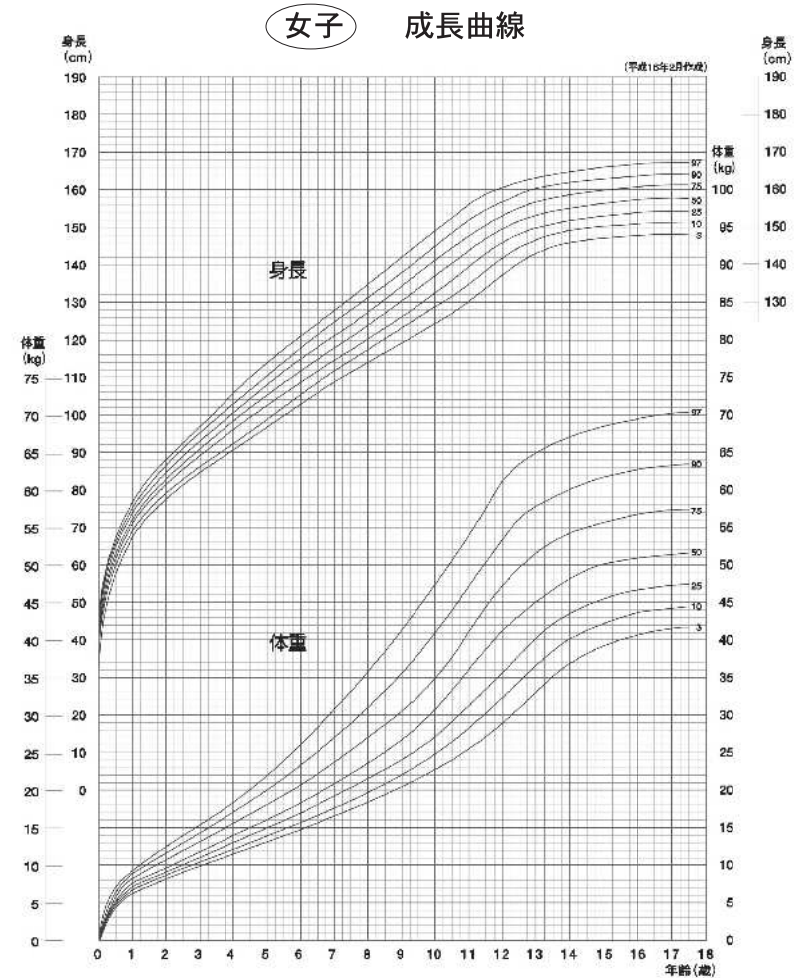
成長曲線



◎成長曲線のまんなかの曲線 (50のカーブ) が標準の成長曲線です。

※記録したカーブがグラフのカーブと著しく異なる時は、治療が必要になる場合がありますので専門医に相談しましょう

成長曲線



(出典)「食を通じた子どもの健全育成 (—いわゆる「食育」の視点から—) のあり方に関する検討会」報告書 (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html>)

お口と歯の健康

◎歯の名称と生える時期について

乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。

生後7～8か月で下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃で20歯が生えそろいます。歯の生え方には個人差があり、生える時期がやや遅れたり、生える順序が異なったりすることがあります。

永久歯は上下14歯ずつ、合計28歯（親知らずを含めると32歯）あります。多くの場合、最初に生える永久歯は下の前歯で、次にかむ力の大きい第一大臼歯（6歳臼歯）が生えることが多く、12歳～13歳頃までに第三大臼歯（親知らず）を除く全ての歯が生えそろいます。親知らずは生えないこともあります。

乳歯から永久歯への交換のときは、混合歯列期といい、乳歯と永久歯が共存する時期が12～13歳頃まで続きます。

また、乳歯は永久歯が生える際にも重要な働きをするので、むし歯にならないよう注意することが大切です。

◎乳幼児期の食事の際の注意

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間を決めて食べるようにしましょう。また、ジュース、イオン飲料及び乳酸菌飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲物にしましょう。また、保護者が食べ物を口移しで与えることにより、むし歯の原因菌が唾液を介してうつることがあるので避けましょう。

◎フッ化物（フッ素）の利用について

フッ化物（フッ素）の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することにより、フッ化物が歯の質を強化してむし歯になりにくい状態にします。フッ化物の塗布は3～6か月毎に1回、継続的に実施するとむし歯の予防効果が高いとされています。

また、日常的にフッ化物（フッ素）入り歯みがき剤を使用することもむし歯の予防に効果的です。

◎指しゃぶりについて

心細いとき、不安を感じたときなどに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。無理に指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。また、心配な場合は早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

◎かかりつけ歯科医をもち、家族みんなで定期的に歯科健診を受けましょう

◎初めての歯みがきのポイント

子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

- ①子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。
- ②子どもの歯が生え始めたら、保護者の膝にあお向けに寝かせ、子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方をみながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。
- ③歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもに声かけしながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながらやさしくみがいてあげましょう。

◎歯みがきを嫌がるときは

保護者やきょうだいの歯みがきを見せることも効果的です。お気に入りのぬいぐるみなどで誘ってみましょう。むし歯になりやすい上の前歯や奥歯の溝などポイントに気を付けてみがきましょう。歯みがきの後は十分ほめてあげましょう。

◎乳幼児の歯ブラシによる事故に注意

口の中に歯ブラシを突き刺す等の事故の例があります。乳幼児に歯ブラシを持たせる際には必ず保護者がそばに付添い、目を離さないようにしましょう。