

# 赤ちゃんの歯を守ろう

4 か月児赤ちゃん広場用  
(4 か月～10 か月頃)

赤ちゃんの口の中に、初めての歯が生える時期は、かなり個人差があります。生後7～8か月頃に下の前歯から生えてくることが多いですが、1歳のお誕生日頃に生えてくることもあります。



## いつ歯は生えてくるの？

### 歯が生える時期

**めやす** 時期は個人差があります。

下の前歯：生後7～8か月頃

上の前歯：生後9～10か月頃

### よくある相談

Q. 歯がななめに生えてきました。歯並びが心配です。

A. 歯の生え始めの頃は、少しななめに生えてくることがあります。歯は、唇や舌で押されて自然に並んでいくものなので問題ない場合がほとんどですが、心配な場合は1歳6か月児歯科健診(※)で歯科医師に相談してみましょう。

※八千代市では1歳10～11か月頃に実施。個別通知あり

その他よくある相談については  
[やっちの歯っぴいスマイルページ](#)で検索



## お手入れはどうしたらいい？

### (1) 歯が生えていない頃は…

口の中を触られることに慣れさせるためスキンシップの一環として、口のまわりを触ったり清潔な指で歯ぐきをなでたりして、歯みがきの準備をしましょう。

### (2) 前歯が生えてきたら…

歯みがきのスタートに備えて、ぬらしたガーゼで歯を拭きます。唇を軽く押さえるとよいでしょう。離乳食後には、お茶や湯ざましなどを飲ませて、口の中をきれいにしましょう。

### むし歯菌はどこから？

むし歯菌は、歯が生え始めてから、生えそろう3歳頃までに、身近な人からうつり、子どもの口にすみつきます。周囲の大人はむし歯を治す、歯みがきを丁寧にを行うなど心がけましょう。また、むし歯菌の定着には砂糖が関係しています。3歳頃までは甘い飲み物やお菓子を遠ざけましょう。



### (3) いつから歯みがきを始めたらい？

歯ブラシを使って  
歯みがきを始めるめやす

◎上の前歯がしっかり生えてきたら  
月齢でいうと、1歳のお誕生日ごろ  
歯の本数でいうと、4～6本くらい

はじめは、きちんとみがくことよりも歯ブラシになれることが大切です。きげんの良い時を選んでみがいてみましょう。

歯のお手入れに関する相談をお受けしています (担当 歯科衛生士)

**電話相談** 月～金曜日 8:30～17:00

**保健センターでの相談** 毎月第4火曜日午後 (予約制) 所要時間約30分

子ども部 母子保健課 (八千代市保健センター内) ☎047-486-7250