

★大く噛むことが 脳に刺激を  
与え脳の働きが大くなります。

「大く  
かもうね」

年に3・4回は  
定期検診を受けましょう

ムシ歯なし



《ぬりえ絵本の作り方》



作成 兵庫県歯科衛生士会北但馬支部  
協力 兵庫県健康財団但馬支部  
監修 豊岡健康福祉事務所

大切に  
してね

なまえ



★いろんな食品をパロンス大く、  
大く噛んで食べるようにしましょう

「なに  
食べる」

「おいしいね」

五感で感じ 自分で食べる練習  
をしましょう



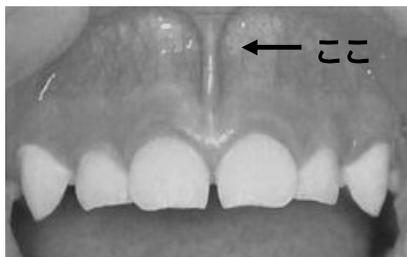
# 初めて歯がはえたよ！

はえ始めた歯の  
写真を貼りましょう

- ・歯のはえ方には個人差があります
- ・1日1回はお口の中をみてあげましょう！

## 🐣 はじめての歯磨き 🐣

歯をきれいに磨くことも大切ですが、  
歯ブラシの毛に慣れることが大切です。  
上の前歯を磨く時は、上の唇の裏にあるすじ（上唇小帯）  
に歯ブラシが当たらないように  
気をつけましょう。



\* 家族ぐるみで見てあげましょう \*

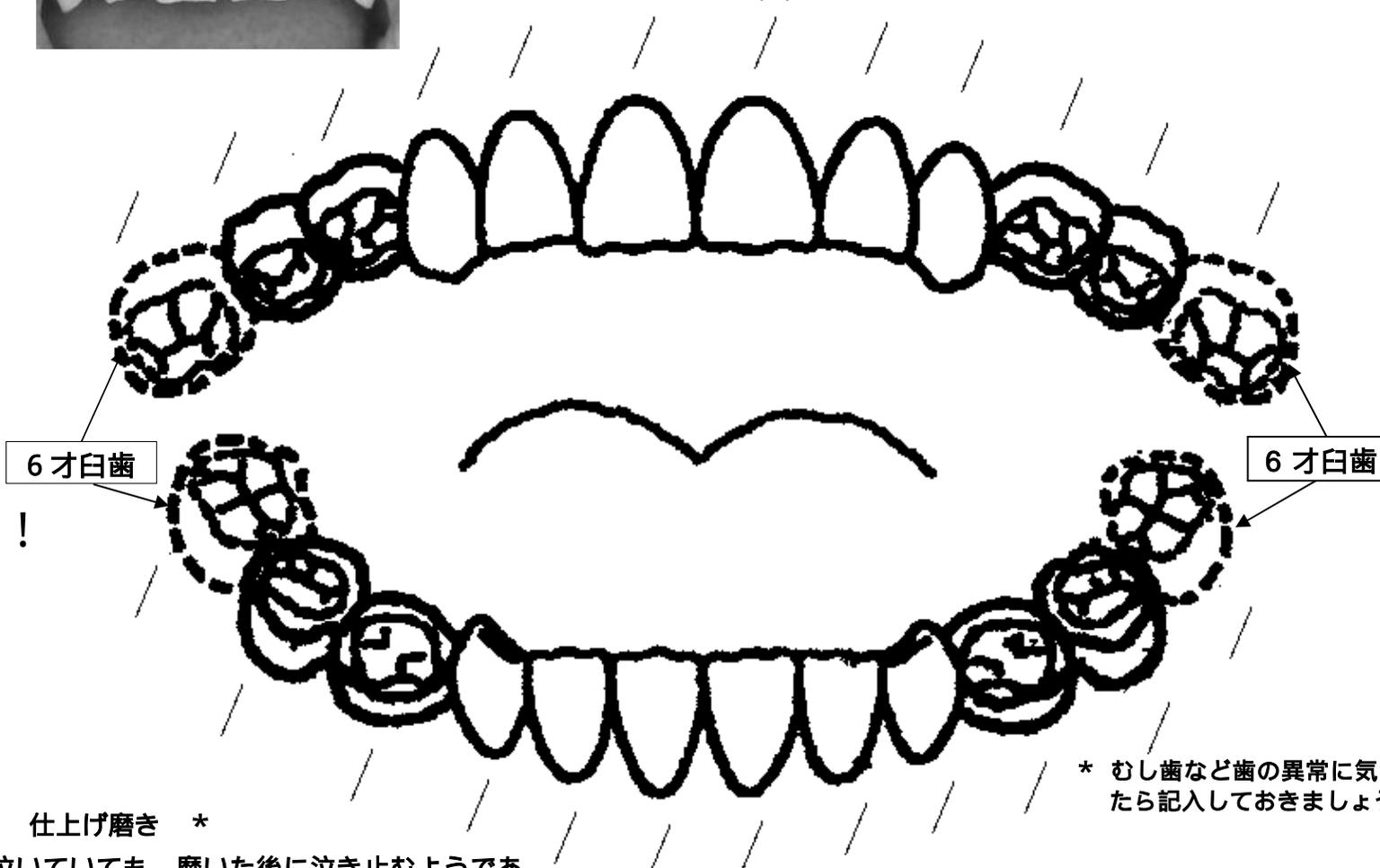


# 初めて食べたよ！

おいしく食べている  
写真を貼りましょう

- ・もぐもぐ かみかみ  
ごっくんを  
ゆっくりすすめて  
いきましょ

日付 《 歯が生えた日・抜けた日を記入しましょう 》



# 歯がはえそろったよ！

はえそろった歯の  
写真を貼りましょう

- ・歯ブラシだけでなく  
糸ようじも使って  
みましょう！

## \* 仕上げ磨き \*

泣いていても、磨いた後に泣き止むようであれば、大丈夫です。  
楽しいスキンシップの時間にしましょう。



\* むし歯など歯の異常に気が付いたら記入しておきましょう \*

# 大人の歯がはえたよ！

大人の歯の写真を  
貼りましょう

6才ごろに、子どもの歯の奥に  
生えてくる永久歯が、6才臼歯  
(第一大臼歯)です

