

妊娠おめでとうございます

一むし歯のないきれいな歯並び、赤ちゃんからのステップ・マタニティ編ー①

監修 口から育つを考える会

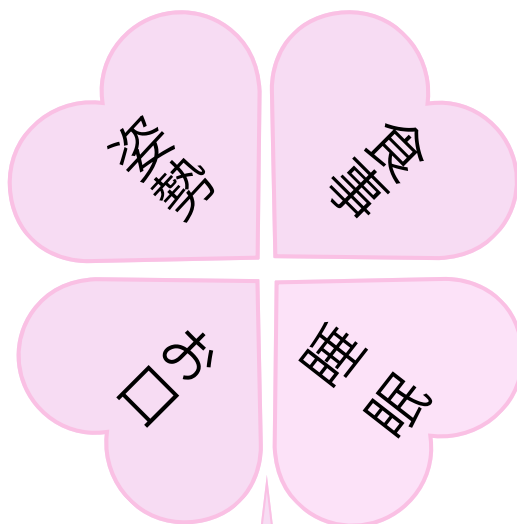
赤ちゃんのお部屋作り



骨盤を立てると子宮内は広々、
お腹の中で歩くまでの
練習がたくさん出来ます。
指しゃぶりでお口も使えるよ。
柔らかく広ーいお部屋は
歯並び・発達に良い影響が。
妊婦体操のリズムが大好き。



お腹の中の赤ちゃんが
喜ぶ4つのリズム



セルフケアと
プロフェッショナルケア

食事で歯育しましょう

バランスの取れた食事を！
メニューに迷ったら《ひらがな食》
パンより ごはん
スープより お味噌汁
赤ちゃんはお砂糖は嫌いなもの。
味や感想を喋るリズムが
心地良くて大好き。



赤ちゃんのお口育ては ママの噛むリズムから

乳歯は胎生7週から
永久歯は3か月頃から作られます。
噛み応えのあるものを
よく噛んで食べてね。
ママの噛むリズムが大好き。
ママのお口の状態もチェックしてね！



早寝・早起きで ご機嫌な赤ちゃん

生活リズムを整えて
心も身体も回復力アップ。
早寝・早起きは
産まれてからの生活にも影響。
ママの歩くリズムを
お腹の中で感じています。



かかりつけ歯科医院を持とう

発達の階段 飛び級はありません

練習しなくても大丈夫、環境を整える事が大切！

胎児期



ねんね期



頸が座る



寝返り



支えと座る

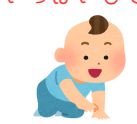
ずり這い期
この時期が大切



自分で座れる



はいはい期
いっぱいしてね



つかまり立ち
伝い歩き



焦らず、ゆっくりで大丈夫

一人歩き



この時期、うつ伏せ遊びを沢山してね

妊娠おめでとうございます

一むし歯のないきれいな歯並び、赤ちゃんからのステップ・マタニティ編ー ② 監修 口から育つを考える会

赤ちゃんのお部屋作り

座骨座りはママの腰痛対策にも最適。
横すわりや割り座は
骨盤や股関節に負担がかかります。
床には正座かあぐらが良いよ。
恥骨に痛みがでたら
助産師さんに相談。
妊婦体操のリズムが大好き。

お腹の中の赤ちゃんが
喜ぶ4つのリズム



食事で歯育しましょう

強い歯を作るにはバランスの良い食事を。

葉酸・ビタミンKは
口の形成に顔の発育に役立ちます。
小腹が空いたら甘いモノより
干し芋・甘栗・ドライフルーツを。
砂糖・アルコール・煙草は嫌い。
味や感想を喋るリズムが
心地良くて大好き。

早寝・早起きで ご機嫌な赤ちゃん

太陽の光を浴びてのお散歩がお勧め。
血流がよくなり赤ちゃんも快適。
冷え対策には足湯もお勧めです。
目と手を使うおうち仕事も
お腹の中で感じています。
お尻なでなですると心地よいの。

赤ちゃんのお口育ては ママの噛むリズムから

ママの噛むリズムが心地よいの。
食事回数の増加で不潔になりがち、
薄型ヘッド歯ブラシや
お気に入りのフレーバー歯磨剤を。
ホルモンの乱れからの歯周病は
赤ちゃんの成長に影響するよ。
家族全員でお口チェックもお勧め。

かかりつけ歯科医院を持とう

発達段階 飛び級はありません

練習しなくても大丈夫、環境を整える事が大切！

胎児期



ねんね期



頸が座る



寝返り



支えと座る

ずり這い期
この時期が大切



自分で座れる



はいはい期
いっぱいしてね



つかまり立ち
伝い歩き



焦らず、ゆっくりで大丈夫

一人歩き



この時期、うつ伏せ遊びを沢山してね