



# むし歯ゼロを目指して～乳歯編～

## 歯の芽生え（妊娠期）

まだ生まれる前とはいえ、赤ちゃんの歯はすでに妊娠6週目（2ヵ月）頃からでき始めており、生まれる頃には歯ぐきの下に歯の芽が待機しています。妊娠中のお母さんが赤ちゃんの丈夫な歯を作るためには、カルシウムやリンなどのミネラルやたんぱく質、ビタミン類の栄養をバランスよく摂るよう心掛けましょう。



## 乳歯の役割



食べ物をかむ



発音を助ける



顔の形を整え  
あごの発育を助ける



永久歯が正しい位置に  
生えてくる目印になる

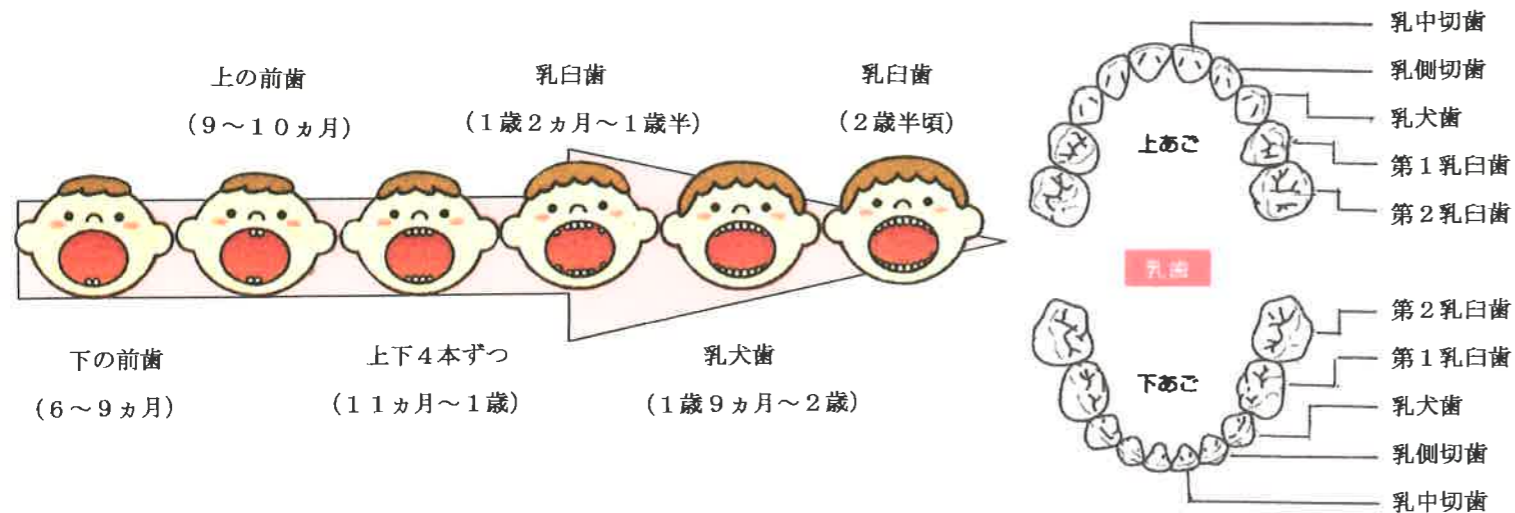
## おっぱいを「のむ」ことが最初のお口の運動（授乳期）

赤ちゃんは母乳やミルクを飲むとき、舌とあごで乳首を上あごにしっかりと固定して、「かむ」ようにして舌でしごきます。この運動がお口の周りの筋肉やあごを育て歯並びのきれいな子に育てます。



## 乳歯の生える時期（6ヵ月～2歳半頃）

赤ちゃんの歯が生え始めるのは、生後6ヵ月頃からです。一般的にはまず下の前歯が2本顔を出し、次いで上の前歯2本といったように図のような順に生え揃っていきます。個人差はありますが、最終的には2歳半～3歳頃までに上の歯10本、下の歯10本の合計20本が生えてきます。



## 歯みがきはいつから？

歯が生える前から、お母さんが清潔な指でお口の中を触るなどして慣れさせる準備期間が必要です。下の前歯が生え始める生後6ヵ月頃から、ガーゼなどで丁寧に歯の周りを拭くことから始め慣れてきたら歯ブラシに持ち変えましょう。乳歯が生え揃う頃には、正しいみがき方を練習しながら、まずお子さまが自分でみがきその後仕上げみがきの習慣をつけましょう。



## 乳幼児期の食事のアドバイス

- 乳幼児期は、あごの発達が未熟な事や口の容積が小さいため、歯の生える時期や体の発育に合わせた食事内容にしましょう。
- 三度の食事ではとれない栄養は、おやつで補いましょう。
- 離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、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は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。
- ジュースやスポーツドリンク、乳酸菌飲料などはむし歯になりやすいので、飲んだ後はうがいをしましょう。

## 口呼吸によるトラブル！

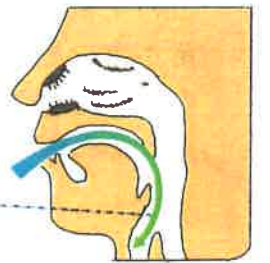
- お口の中が乾燥してむし歯菌が増え、むし歯になりやすい。
- お茶などの色（ステイン）が、歯につきやすい。
- 歯並びやかみ合わせが悪くなる。
- 風邪をひきやすく病気になりやすい。

さらにもう一つ、大きな身体への影響として、口呼吸により微生物や埃が直接からだに入ることによって炎症を引き起こしやすくなり、免疫力が低下することでアトピー性皮膚炎などの原因にもなるとされています。また加齢とともに、筋肉の衰えや唾液の分泌の低下により、内臓への負担や誤嚥性肺炎の原因にもつながります。

お口を閉じ鼻で呼吸をし、正しい姿勢、しっかり咬む、正しく飲み込むなどの習慣を小さい頃から身につけることが、健康寿命の延伸へとつながります。

口呼吸の場合

口呼吸は、ダイレクトに細菌などが侵入してしまう



## 指しゃぶりは歯並びに影響する？

指しゃぶりは3歳くらいまでの乳幼児にとっては自然な行為です。しかし4～5歳を過ぎても続けていると、永久歯の歯並びに影響がでる場合があります。前歯が出る「上顎前突」（出っ歯）や上下の前歯がかみ合わない「開咬」になるなど、かみ合わせに悪い影響が出やすくなります。



# ～お子さまのお口の中を見てあげましょう！～

## ◆ 歯が何本生えているか知っていますか？

定期的にお子さまのお口の中を見て、歯の本数を数えてみてください。

## ◆ 毎日、仕上げみがきをしていますか？

お子さまが自分でみがいた後に、必ず仕上げみがきをしましょう。特に夜間は唾液の分泌が減ることにより、むし菌が増えるので就寝前の仕上げみがきは大切です。



## ◆ 奥歯の舌側や頬側に汚れが残っていませんか？

下の奥歯の舌側は、特に歯ブラシが届きにくい場所のため、歯ブラシの毛先がしっかり歯の側面に当たっている事を確認しながらみがいて下さい。また上あごの頬側も頬を指で引っ張りながら、確実に歯ブラシを当てて下さい。

## ◆ 奥歯のかみ合わせの溝が、むし歯になっていませんか？

奥歯のかみ合わせの部分には複雑な溝があり、とてもむし歯になりやすい所です。ごしごしとかき出すようにみがいて下さい。また、歯科医院で溝の部分にお薬（シーラント）の予防処置をすることで、むし歯になりにくくなります。

## ◆ 歯の表面に着色や、ぬるぬるした汚れは付いていませんか？

歯の表面についた着色（ステイン）やぬるぬるした汚れ（バイオフィルム＝細菌の塊）は歯ブラシだけでは取れません。

専用の器具を使ったPMT Cというクリーニングが必要になります。

## 仕上げみがきのコツ

- ♥ 時間を決めて、毎日の習慣にしましょう
- ♥ お母さんや家族も、一緒に歯みがきをしましょう
- ♥ 好きな音楽を流したり、優しく話しかけるなどして楽しい時間にしましょう



**1日1回はお子さまのお口の中を見て、チェックしてあげましょう。**

**歯みがきの仕方やわからない事は、かかりつけの歯科医院でご相談下さい。**