

お口と歯の健康

◎歯の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か月頃に下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃、20歯が生えそろいます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。

永久歯は親知らず（第三大臼歯）を合わせると上下16歯ずつ、合計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手前の奥歯（第一大臼歯）が生えることが多く、12～13歳頃までに親知らず（第三大臼歯）を除くすべての歯が生えそろいます。

A 乳中切歯	9カ月	
B 乳側切歯	11カ月	
C 乳犬歯	1歳6カ月	
D 第一乳臼歯	1歳4カ月	
E 第二乳臼歯	2歳6カ月	
E 第二乳臼歯	2歳3カ月	
D 第一乳臼歯	1歳4カ月	
C 乳犬歯	1歳6カ月	
B 乳側切歯	1歳	
A 乳中切歯	7カ月	

◎初めての歯みがきのポイント

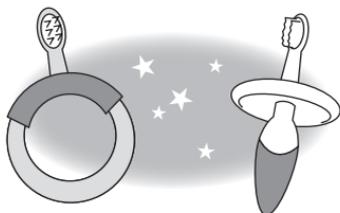
子どもの歯みがきは、まず習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

- ① 赤ちゃんは、大人のすることをじっと見えています。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 乳歯が生え始めたら、保護者のひざ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。歯の生え方を見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 歯の観察ができれば、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約1か月程度）

※ 嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行い、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。

おしゃぶり型の歯ブラシなどをおもちゃがわりに与えてしゃぶらせてみましょう。

深く突っ込まないように短くもたせ、危険のないように大人が必ず付いてください。



おしゃぶり型の歯ブラシ

歯ブラシの柄の長さが手のひらに収まる歯ブラシ

<赤ちゃん用歯ブラシの例>



遊びながら寝かせみがきの体勢に慣れさせましょう。

- ④ 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。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。

歯ブラシは、子ども本人みがき用と、仕上げみがき用を、別々に用意しましょう。



力をいれすぎないように、歯ぐきを傷つけないように注意しましょう。



※左図の●の部分はむし歯になりやすいところです。特に注意してみがきましょう。

- ※ 歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。
- ※ 安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

◎永久歯が生え始めるまでの歯みがきのポイント

- ① 歯みがきは小さい時からの習慣づけが重要です。食後は家族みんなで歯みがきをして仕上げみがきが楽しくできる工夫をしましょう。
- ② 乳歯が生えそろったら、デンタルフロスも使いましょう。
- ③ 4歳ぐらいになると歯ブラシを上手に使えるようになりますが、まだひとりではきちんとみがけていません。仕上げみがきが必要です。
- ④ 5～6歳になると永久歯が生え始めます。
仕上げみがきのときに自分から歯みがきをする自主性を養うとともに、口の中をよく観察して永久歯が生えてきてないか確認し、歯ブラシが届きにくい時期に永久歯にむし歯を作らないように、一緒にみがき方の練習をしてあげましょう。

◎うがいについて

うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに習慣化しましょう。うがいには、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「ガラガラうがい」があります。保護者がお手本をみせながら練習させましょう。(2歳

を過ぎたら、少しずつ「ブクブクうがい」の練習をさせていきましょう)

ブクブクうがいは口を閉じてほっぺたをしっかり動かすことで効果が出ます。

口いっぱい水をふくむと上手にブクブクできないので、最初のうちは水の量は少なめで練習しましょう。

◎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って、むし歯に強い歯となります。北九州市では歯科医院で実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯みがき剤を使って歯みがきをすることや、4歳を過ぎたらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。かかりつけの歯科医院で相談しましょう。

◎シーラントについて

奥歯の溝は汚れがたまりやすいためむし歯になりやすい場所です。シーラントは奥歯の溝を埋めてむし歯になることを予防します。詳しくはかかりつけの歯科医院でご相談ください。

◎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るようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物の残りが残ります。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回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。

窒息や誤嚥などのない安全な食べ方は幼児期に身に付きます。適切な一口量を覚え、口を閉じてよくかんで飲み込む習慣をつけましょう。口の中に食べ物が残ったまま会話をしたり、クチャクチャ音を立てて食べたり、水分で流し込む食べ方は改善しましょう。

普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと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子どもうつることがあるので避けましょう。

◎指しゃぶりについて

心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ちつけるために指しゃぶりをすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むり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。3歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、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。