

～子どもの歯と口の健康について～

0歳



乳歯は一般的に生後 7～8 か月頃、下の前歯から生え始めます。生えてきたら 1 日 1 回、赤ちゃんの機嫌のよい時にガーゼや綿棒など使い捨てできるもので、歯の表面を拭いてあげましょう。
生後 10 か月頃になると、上の前歯が生えてきます。この時期の授乳習慣による母乳やミルクは上の前歯の周囲にたまりやすくなり、むし歯のリスクとなります。1 日 1 回「仕上げ磨き用」の歯ブラシを使って、歯磨きを始めましょう。

1歳6か月

「むし歯になる第 1 の門が開く」といわれる注意が必要な時期です。
生えている歯の本数の目安は 16 本です（※個人差あり）。奥歯が生えてきますが、乳歯の奥歯は噛む面の溝が深いのが特徴で、噛む面に汚れがたまりやすくなります。
仕上げ歯磨きの回数を 1 日 2 回に増やしましょう。お子さんにも歯ブラシを持たせ、磨く習慣をつけ始めましょう。



2歳

まだ歯磨きを嫌がるお子さんも多い時期ですが、イヤイヤに負けず口の中がきれいになる感覚を覚えさせてあげましょう。口の中に水をためて吐き出す簡単なうがいの練習をしましょう。



3歳

乳歯がすべて 20 本生えそろう、奥歯と奥歯の間がむし歯になりやすくなります。
また、いろいろなことができるようになってきても、歯磨きはまだ上手ではありません。
デンタルフロスや糸ようじを併用し、1 日 2 回の仕上げ磨きを続けましょう。
ぶくぶくうがいができるようになったら、歯磨剤（フッ素配合）を上手に使い、むし歯予防に努めましょう。



5歳

早いお子さんは、第 1 大臼歯と呼ばれる永久歯が生えてきます。
一般的には下の第 1 大臼歯が生えた後に上の第 1 大臼歯が生えてきます。
その後、上下の乳歯の前歯が抜け、永久歯の前歯に生えかわります。
第 1 大臼歯は「歯の王様」ともいわれ、①永久歯の中で最も噛む力が強い ②永久歯の中で最も大きい ③その後出てくるその他の永久歯を整列させる など大切な役割があります。
永久歯は、すべて未熟でむし歯になりやすい状態で生えてきます。
また、第 1 大臼歯は生えきるまでに約 2～3 年と最も長く期間がかかります。
永久歯はお子さんにとって一生使っていく大切な歯です。
むし歯にしまわれないよう、仕上げ磨きをしたり、口の中を観察してあげることが大切です。



6歳



～乳歯とむし歯～

乳歯は表面のエナメル質という丈夫な部分の厚みが永久歯の半分しかありません。そのため、あっという間に歯の神経まで達してしまうようなむし歯になることがあります。

むし歯の原因菌は生まれたばかりの赤ちゃんのお口にはいません。

お子さんを囲むご家族の方からむし歯菌は伝播します。

保護者の方もむし歯の治療をしたり、日頃からきれいに歯を磨き、お子さんにむし歯菌が移るリスクを減らすことが大切です。

乳歯がむし歯になると、永久歯がむし歯になりやすい環境をつくってしまうため、乳歯のうちからむし歯ができてしまうことがないように、保護者の方は注意が必要です。

後に、乳歯は永久歯と生えかわるからといってむし歯になってよい歯ではないことをよく理解しておきましょう。



～歯磨き～

お子さんの仕上げ磨きは①機嫌のよいとき②寝ぐずりがないうちにおこなうのがおすすめです。また、歯ブラシはお子さんが使用するものと、保護者の方の仕上げ磨き用と使い分けましょう。

お子さん本人が歯ブラシを持っているときは、転倒などによる喉つきの事故が起きないように、保護者の方は目を離さないように注意が必要です。

上唇小帯に歯ブラシの毛先などが触れると、お子さんは痛がります。歯ブラシは鉛筆持ちにし、指で上唇小帯を押さえガードしながら磨きましょう。歯磨きを嫌がる様子があっても、

お子さんを褒めるなどして、毎日必ずおこなう習慣をお互いに身に付けましょう。



～食生活とおやつ～

むし歯予防と聞くと「歯磨き」や「フッ素」などのイメージがありますが、「食生活のリズムを整える」「糖分を含む飲食物のとり方に気をつける」

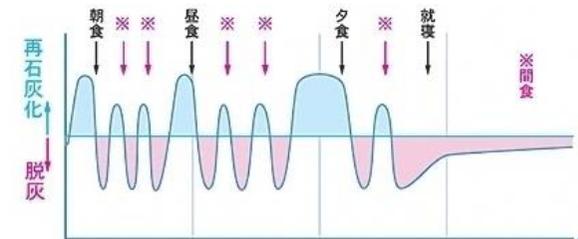
ことに取り組むことも、むし歯予防においては大切なことです。

むし歯菌は食物に含まれる糖を好み、糖を利用し酸をつくります。

この酸により歯が溶け、穴があいてしまったものが「むし歯」です。

また、歯の表面はpH5.5以下の酸で溶け始めます。お子さんの好む乳酸飲料やリンゴジュースはpH3.5前後、スポーツドリンクにおいては低いものでpH2.5～といわれます。「お子さんが欲しがるから」と与えることは簡単ですが、むし歯になると辛い思いをするのはお子さんです。

健康のためにも、お子さんにお水やお茶のおいしさを教えてあげましょう。



～かかりつけの歯医者さん～

お子さんがむし歯になり、痛い思いをしてから初めて歯医者さんへ行くようなことがあると嫌なイメージを持ってしまうことがあります。

また、お子さんは転倒などで、お口の外傷を受けることもあります。

乳幼児期からかかりつけ歯科医を必ずもち、定期的に健診を受ける習慣をご家族ぐるみで作りましょう。お子さんは3～4か月に1度のペースで受診するよう心がけましょう。

予防・早期発見・早期治療とともに、歯医者さんへのよいイメージづくりも大切です。

