

# 赤ちゃんの歯をむし歯から守いましょう

生え始めから1歳6か月健診までのお子様の保護者の方に是非読んでいただきたい内容です。ご活用ください。



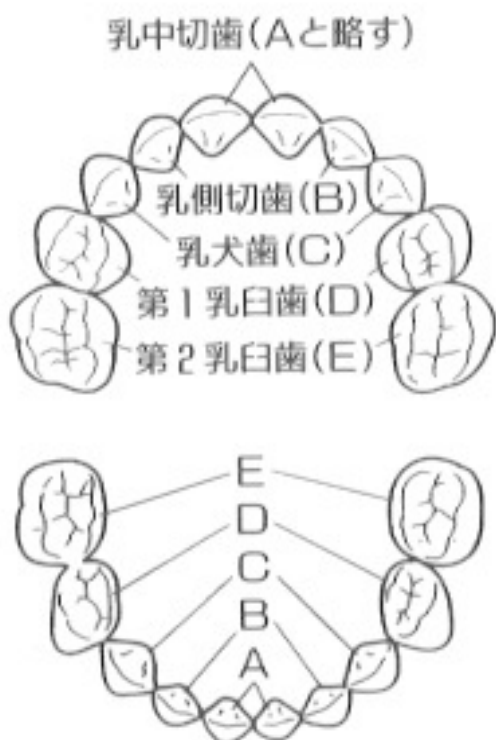
むし歯がなく、きれいに乳歯が全部生えそろった状態

## 歯の生え方

乳歯は、生後6か月頃から生え始め、2歳半から3歳前後には、上下合わせて20本生えそろういます。

生えはじめて1～2年はむし歯になりやすく、また進行が早いのが特徴です。

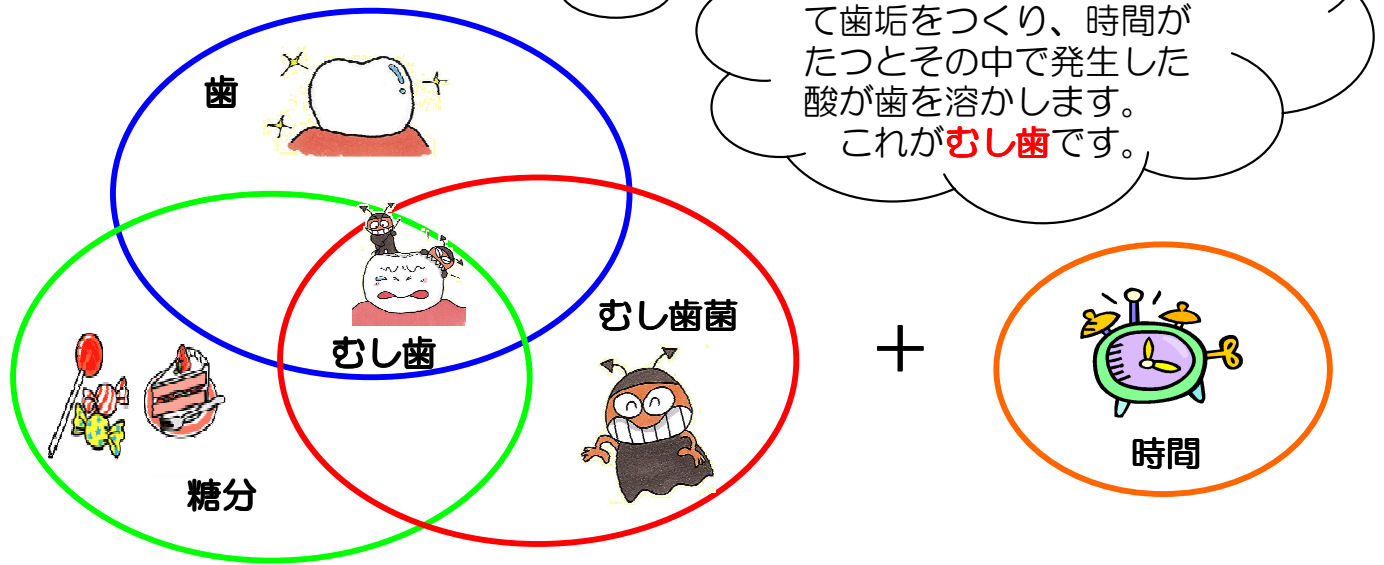
## 乳歯が生える標準年齢



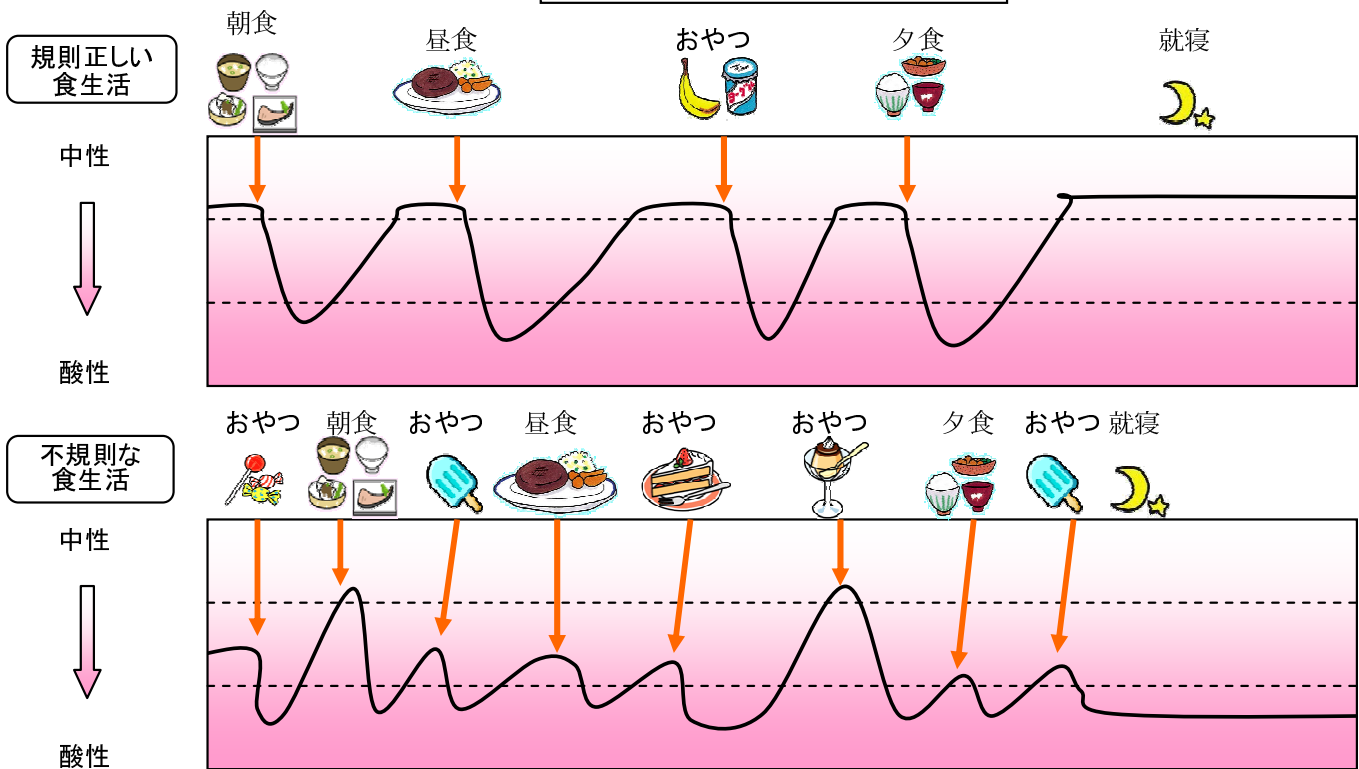
名称		上 顎	下 顎
乳中切歯	A	8～11 か月	6～7か月
乳側切歯	B	11～12 か月	10～11 か月
乳犬歯	C	1歳8か月	1歳8か月
第1乳臼歯	D	1歳6か月	1歳7か月
第2乳臼歯	E	2歳6か月	2歳

※ 生える順序や時期には個人差があります。

## むし歯の成り立ち



## 再石灰化をご存知ですか！



歯は飲食のたびに溶け（脱灰）その後、唾液の働きにより修復（再石灰化）されたりをくり返しています。

おやつの回数（ジュース含む）が多い場合、酸性にさらされている時間が長くなるため、むし歯の危険性が大きくなります。夜寝る前の飲食は影響が大きいので注意しましょう。

- ※ 食生活を含めた生活リズムを整え、ダラダラ食べをしないようにしましょう。
- ※ 夜寝る前の歯みがきはとくに大切です。
- ※ 冷蔵庫にはジュースではなくお茶を入れ、そして外出時には、お茶を持って出かけるようにしましょう。

歯が生えた時からむし歯予防が始まります。  
～楽しみながら歯みがきを習慣にしましょう～

ミルクや離乳食の後で、湯さましやお茶を飲ませましょう。

### 歯が生える前に歯みがきトレーニング

指にガーゼを巻き、歯ぐきをやさしく拭いてみましょう。

### 歯が生えたら歯みがきスタート

歯の数が少ないうちは、ガーゼなどを使って歯の汚れをふき取るようにします。  
上下の前歯が生えたら、保護者が歯ブラシでみがくようにしましょう。

1歳を過ぎたら歯みがきの習慣づけに歯ブラシを子どもに持たせましょう。  
自分でみがいた後は仕上げみがきをしましょう。

### 仕上げみがきの方法（寝かせみがき）

力を入れすぎないように注意



保護者のひざの上に子どものあたまをのせましょう。

歯ブラシはペンを持つようにしましょう。

- ① 歯のかみ合わせからみがき、内側、外側もみがきましょう。
- ② 唇を指でそっと上げて前歯の外側をみがきましょう。上唇とついているすじ（上唇小帯）にあたらないようにブラシは小刻みに動かしましょう。
- ③ 歯の裏側は歯ブラシを縦にして汚れをかきだすようにみがきましょう。

仕上げみがき用と本人がみがく用の歯ブラシを2本用意して下さい。



仕上げ用歯ブラシ

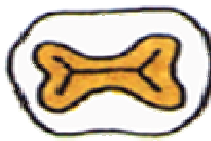
子ども用歯ブラシ

### むし歯になりやすいところ

歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉の境目



※ 特に上の前歯はむし歯になりやすいところです。

## ほ乳びんの長期使用は、むし歯をつくります



ほ乳びんの長期使用によるむし歯

夜、子どもを寝かせるとき、ほ乳びんにスポーツ飲料、乳酸菌飲料、ジュースなどの糖分を含んだ飲み物を入れて飲ませると、上の前歯が溶けてむし歯になります。

寝ている間は唾液があまり出ないので、上の前歯に付着した糖分が、そのままになっているからです。

**※ ほ乳びんで、ミルク・お茶・水以外は飲まないようにしましょう。**

## 子どもの成長には乳歯がとても大切です

乳歯は生え変わるからと軽く考えてはいけません。歯は、しっかりよく噛んで食べたり、おしゃべりしたり、表情をつくったり・・・。

お子さんの笑顔からのぞく白い歯を守るのは、保護者です。むし歯のない子どもに育てましょう！

### ポイント

#### ☆ 甘いものは控えめに

赤ちゃんは、薄味の離乳食を食べています。

甘いお菓子、スポーツ飲料、乳酸菌飲料、ジュースなどを与えないようにしましょう。

#### ☆ 規則正しい食習慣

食事やおやつは時間と量を決めましょう。

#### ☆ 歯みがき

その日のよごれはその日のうちに落としましょう！！

#### ☆ 母乳とむし歯

夜、母乳を飲みながら寝る習慣が続くと、上の前歯がむし歯になりやすくなります。母乳がむし歯の直接の原因ではありませんが、母乳と食べかすが口腔内にあればむし歯になる危険性がとても高くなります。

寝ている間は唾液があまり出ないので、母乳と食べかすが歯の表面に残らないよう、寝る前はお口をきれいにする習慣をつけましょう。

