

歯の健康について

～子どもの歯を守るために～

乳歯は、個人差はありますが、生後6ヶ月くらいで生え始め、2歳半～3歳頃で20歯が生えそろいます。

乳歯は、大人の歯に比べてエナメル質がうすいため、虫歯になりやすいです。歯が生えてきたら、虫歯にならないよう歯ブラシで口の中を清潔に保つことが大切です。

また虫歯の原因となる細菌は大人から感染することが多いと言われています。

離乳食を食べさせる時に、口移しをしたり、スプーンやフォークを共有したりしないように気をつけましょう。

乳歯が顔を出したら、歯ブラシに慣れる準備をしましょう

1歳前後になると、何でも口の中に入れようとします。

歯ブラシをおもちゃがわりに持たせて、口に入れる練習をしましょう。(必ず保護者がつき添って下さい)

また、保護者が歯みがきをする姿を見せて興味を持たせましょう。

歯みがきを開始するまでは、授乳や離乳食の後には、ガーゼや綿棒などで、ていねいに口の中を拭いてあげましょう。



必ず保護者の監督のもとで歯ブラシを使いましょう。のどをつかないようなものを選んでください。



歯が生えるときは、歯がムズムズして何かを噛みたくなります

前歯が生えたら保護者が仕上げみがきをしましょう

楽しく歯磨きが習慣付けられるように以下のような手順で仕上げみがきをしましょう。

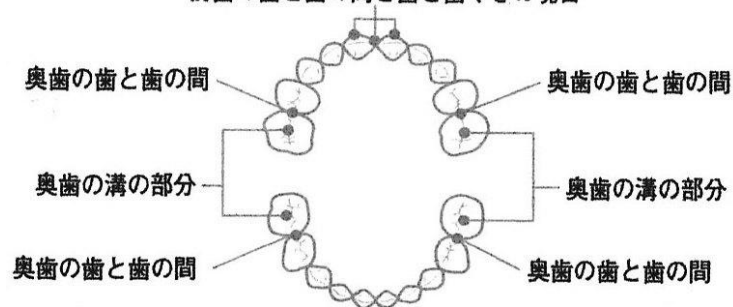
- ・子どもを仰向けに寝かせましょう。
- ・歯ブラシでのどをつかないように、しっかり口の中をのぞきながらみがきましょう。
- ・上の前歯は上唇の裏のスジにあたらないように、人さし指でガードしましょう。
- ・奥歯は人さし指で頬をふくらませましょう。
- ・広がった歯ブラシを使わないように気をつけましょう。また、歯ブラシは子ども専用の歯ブラシと仕上げみがき専用の歯ブラシ2本を用意しましょう。

仕上げみがきをする時は特にここに注意しましょう

- ・虫歯になりやすいところ



前歯の歯と歯の間と歯と歯ぐきの境目



虫歯にならないためには？口のケアと食生活を見直しましょう

- ・食べたらずぐに歯をみがく習慣をつけましょう。
- ・歯みがきができない時は、お茶を飲んだりうがいをしましょう。
- ・栄養のバランスのとれた食事をしましょう。
- ・だらだらと間食をとらず、規則正しい食生活を心がけましょう。
- ・甘いスナック菓子・ジュース・歯につくお菓子はさけましょう。
- ・定期健診を受けて、虫歯予防や早期発見を心がけましょう。

噛むことと唾液の効用

赤ちゃんの時からしっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。

噛むことの効能のいろいろ

- ・食べ物の消化吸収を助ける。
- ・唾液の分泌がよくなる。
- ・脳の動きを活発にする。
- ・あごの成長を促す。
- ・肥満を予防する。



唾液は歯の表面の汚れを洗い流したり口の中を虫歯になりにくい状態にしてくれます。また、唾液中のカルシウムにより歯が再石灰化され強くなります。

唾液をたくさん分泌させるには、しっかり噛むことが大切です！



初めて生える大人の歯・・・第一大臼歯は歯の王様

5～6歳頃に生えてきます。歯の大きさも、ものをかむ力も最も強い歯で、生涯を通して一番大切な歯となります。第一大臼歯の歯みがきには特に気をつけましょう。乳歯より低い位置にある第一大臼歯はふつうの奥歯のみがき方では毛先が届きません。歯ブラシを口の横から入れて、毛先をかみ合わせの部分に押しつけるようにみがきます。



第一大臼歯 乳歯の糸切り歯

