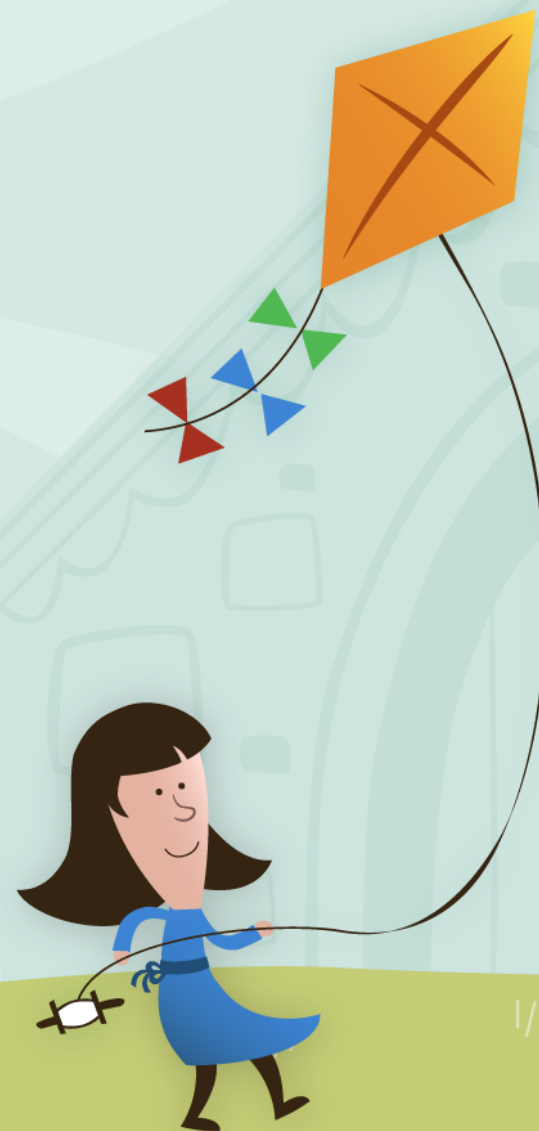


子どもの歯の健康



お子さんのすこやかな成長を守るためには、乳幼児のころから歯の健康に気を配り、適切にケアすることが大切です。乳歯の健康を保つことは、その後生えてくる永久歯やあごの発育にも大きく影響します。

また、乳幼児期は生涯を通じて歯の健康を守るために、適切な歯みがきのしかたや食習慣など基本的なことを身に着ける大切な時期でもあります。





乳歯の生え方と歯みがき



0～6か月：歯が生える準備期

授乳後の口の中は、唾液がきれいしてくれます。スキンシップの一環として口のまわりや歯茎を触ってあげたりして、歯みがきの準備をしましょう。指しゃぶりやおもちゃしゃぶりが歯みがきの準備段階として大切です。

6～9か月：歯が生え始める

このころは唾液の分泌がさかんなので、歯ブラシをつかわなくても汚れはつきにくい時期です。離乳食のあとに湯冷ましを飲ませたり、指でやさしくお口の中をこすったり、ガーゼみがき（湿らせる）で十分です。歯ブラシの感触になれるために、おもちゃとしてカミカミ遊びなどをするのもよいでしょう。

1歳ころ：前歯上下4本が生える

1歳の誕生日を迎えるころには、上下の前歯がそろってきます。上の前歯は唾液が届きにくく、一度ついた汚れが自然には落ちにくい部分です。保護者の口の中を毎日見ることと、機嫌の良い時を選んで歯ブラシでみがく習慣をつけはじめましょう。

1歳6か月ころ：奥歯（第一乳臼歯）が生える

1歳を過ぎて離乳が完了するころには、奥歯が生え始めます。奥歯の「かむ面」の汚れは唾液ではとれず、虫歯菌が定着しやすくなる部分です。特に夜、歯ブラシでみがく習慣がとても重要ですので、無理せずにみがいてあげ、うまくできたらほめてあげながら習慣にしましょう。

2歳～3歳：犬歯、奥歯（第二乳臼歯）が生え、乳歯20本完了

家族みんなでみがくところをみせて、自分でみがこうとする意欲を育てましょう。ブクブクうがいができるようになったら、歯磨き剤も使用できます。歯ブラシは子ども用と仕上げ用に分けて、特に仕上げ用は短時間で効率よく汚れを落とすためにもこまめに交換しましょう。





永久歯の生え方と歯みがき



6歳ころ：第一大臼歯が生えてくる（乳歯の奥）

噛む力が一番大きな歯で「噛み合わせのカギ」になります。完全に生えるまでの間は、歯肉が歯にかぶっており、とてもむし歯になりやすい時期です。よく噛まない習慣が、かぶっている歯肉の消失をさらに遅くしているようです。

6歳～8歳：前歯上下8本の交換期

前歯は、乳歯が抜けて永久歯が生えてくるまでに時間がかかることが多く、抜けた状態の期間が長く続きます。この時期は前歯でうまく噛み切れないため、食べにくいものが増えます。また、舌を前に出して飲み込むおかしな習慣がついたりしますので、子どもの様子をよく見守ってあげましょう。

9歳～12歳：第一小臼歯、第二小臼歯、犬歯の交換期

永久歯の交換に備え、乳歯の根が吸収して短くなったり抜けたりして噛む力が低下します。噛みにくいので丸のみしたり、好き嫌いがでたりしますので、調理を工夫してあげましょう。また、上あごの永久歯は、第一小臼歯、第二小臼歯、犬歯の順に生えるので、顎が小さかったり、永久歯が大きすぎたりするとスペース不足になって、最後に生える犬歯が「八重歯」になるのです。

12歳のころ：第二大臼歯が生えてきます（第一大臼歯の奥）

このころになると、ほかの永久歯は完全に生え、上下できちんと噛み合うようになってきます。第二大臼歯が2年くらいかけて上下きちんと噛み合う位置まで伸びると、噛むための筋肉や噛む力もほぼ大人と同じになります。



フッ素塗布について

☆フッ素の役割

- ①虫歯になりかけた初期の歯を元に戻す作用がある。
- ②虫歯菌が出す酸の生成を抑制する
- ③虫歯になりにくい、強い歯の質になる

☆フッ素塗布するタイミング

フッ素は生えたばかりの歯に塗布するのが、最も効果的です。
乳歯でも永久歯でも生えてすぐの歯はフッ素を多く取り込みやすいので、この時期に塗布しておくだけで丈夫な歯になります。



よく噛んで食べることの大切さ

1

肥満予防

よく噛むと脳が刺激されて満腹中枢が働くので、食べすぎによる肥満を防ぐことができます。

2

味覚の発達

食べ物をよく噛むと、唾液の働きで食べ物本来の味を感じることができます。

3

言葉の発達

よく噛むと顎や口の周りの筋肉が発達し、豊かな表情ではっきりとしたきれいな発音ができます。

4

脳の発達

脳に流れる血流の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することができます。

5

歯の病気予防

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、虫歯や歯周病の予防につながります。

6

ガン予防

唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品の発がん性を抑えるので、がんの予防につながります。

7

胃腸快調

消化を助け、食べすぎを防ぎます。また、胃腸の働きを活発にします。

8

全力投球

身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

