

歯と口の健康

赤ちゃんには7, 8か月頃から乳歯が生え始め、3歳ころまでに20本の乳歯が生えます。乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、虫歯になりやすいため、小さなころから歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。





虫歯はこうしてできる！

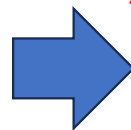
①糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくりまわります。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も！



②虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



③酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯磨きをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。



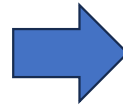
虫歯 は食べ方で防ぐ！

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯磨きをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。



おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯を磨けば安心です。



よく噛んで食べる

よく噛むと、唾液がよく出ます。「よく噛んで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など噛みごたえのある食材を取り入れましょう。



歯みがきを好きになる 3つのポイント

①好きな歯ブラシ、コップを使う

子どもが選んだ歯ブラシやコップを使った方が、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。



②やさしく見守る

歯みがきの時について、「早く!」「ちゃんとみがいて!」などと言ってしまいがちですが、子どもは楽しい方が取り組みやすいものです。優しい気持ちで見守ってください。



③仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきを嫌がるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしく丁寧にみがいてあげましょう。



- ・家族と一緒にみがく
- ・歯みがきができたらしールを貼る



かむ力、食べる力を育てる 5つのポイント

①顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の周りの筋肉を鍛えます。



②吐き出しをしない

よくかんで細くなったのに、かたまりで吐き出してしまうことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないためです。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などは小さく切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



③いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を体験させてあげましょう。



④手づかみ食べをさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を強調させる、ひと口大の感覚が身につくと、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。



⑤歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにゃくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果もあります。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



年齢別 歯みがきのポイント

0～1歳：歯みがきの準備

歯が生え始めたら、大人が短時間で寝かせみがきを開始。歯ブラシに興味をもち、自分でくわえているときは事故のないよう、しっかり見ていてください。

2歳：保護者がみがく

自分でやりたがる時期。必ず保護者が見ているところでみがかせ、その後保護者が仕上げ用ブラシで寝かせみがきをしてください。

3～4歳：自分でみがく練習

歯ブラシの握り方や正しい動かし方を教えながら、自分でみがく練習をしていきます。保護者の仕上げみがきはまだ必要です。

5歳：自分でみがく+仕上げ

一人でも上手にみがけるようになりますが、奥歯に永久歯も生えてくる時期です。保護者の仕上げみがきは、小学3年生くらいまで続けるとよいでしょう。