

え?

子どもの歯の健康は ママ次第なの？

赤ちゃんが
ママのおなかに
やってきました



ママの体が
少しずつ変化していきます

そして…

妊娠7週目

“乳歯の芽”が
ではじめます。



妊娠7週目はつわりで体調
がすぐれない時期。
赤ちゃんはまださくらんぼく
らいの大きさで、おなかの中
にいる実感はありません。

妊娠3~4か月ごろ

“永久歯の芽”も
ではじめます。



妊娠3~4カ月は妊娠初期
が終わるころ。
妊娠4~6カ月には乳歯にカル
シウムが沈着して、歯が硬
くなりはじめます(石灰化)。

子どもの歯の成長は
妊娠初期からはじまります

CONTENTS

え?子どもの歯の健康は、ママ次第なの?	2
妊娠期のママ&パパ必読! 協力して子どもの歯を守ろう	4
0~1歳 ハムハム期 仕上げ磨きの準備時期	6
口に触れられることに慣れようね	
1~3歳 ブクブク期 仕上げ磨きをはじめめる時期	8
ブクブクうがいを練習しようね	
4~6歳 シャカシャカ期 仕上げ磨きでフォローする時期	12
自分で歯を磨く練習をしようね	
7~12歳 ピカピカ期 仕上げ磨きを卒業する時期	16
むし歯から永久歯を自分で守ろうね	
13~18歳 キラキラ期 子どもの歯の健康を見守る時期	20
歯と歯ぐきの健康を自分で守りましょう	

協力して 子どもの歯を守ろう

子どもの「^{はいく}歯育」は妊娠中からはじまります。子どもの歯が育まれるのはママのおなかの中ですが、妊娠中はなにかと大変なので、パパのサポートが欠かせません。また、生まれた子どもの歯をむし歯にしないことが、子どもが生まれてからのママとパパの役目です。

子どもの歯を作るのは
ママからの栄養。
栄養バランスのよい食事を
心がけましょう。



歯に必要な栄養素をとることで
子どもの歯を丈夫にできます

歯に必要な 栄養素

歯の基礎を作る

たんぱく質

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品

歯の象牙質を作る

ビタミンC

果物、野菜

歯の石灰化を助ける

カルシウム

乳製品、大豆製品、海藻類、骨まで食べる小魚

リン

肉、魚、乳製品、大豆製品

歯の表面の
エナメル質を作る

ビタミンA

レバー、緑黄色野菜

カルシウムの代謝や
石灰化に影響

ビタミンD

魚、きのこ

乳歯はむし歯になりやすい。
子どものむし歯について
知っておきましょう。

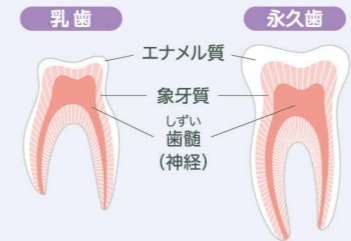


乳歯がむし歯で早く抜けてしまうと、よくかめられないため、体の発育に影響します。永久歯の歯並びも悪くなるため、大人になってもむし歯になりやすくなります。



むし歯菌が糖分をエサに
歯垢を作り、酸を出して歯
を溶かす。口の中に歯垢
や糖分が長時間残ってい
るとむし歯になりやすい。

乳歯は表面のエナメル質が薄く
むし歯が進行しやすい



子どものむし歯の特徴

- ★ 赤ちゃんのむし歯菌は周りの大人からうつることが多い。
- ★ 甘い飲料や酸性飲料を哺乳びんで長時間与えると、むし歯になりやすい。

妊娠中のむし歯や歯周病は
赤ちゃんに影響。
安定期に妊婦歯科検診を
受けて治療しましょう。



妊娠すると口の中の環境が変わり、むし歯や歯周病が進行しやすくなります。

妊娠中のママの口の中

- ① 唾液の分泌量が減る。
- ② 食事の回数が増えて口の中が汚れやすい。
- ③ 歯ぐきの血管が広がり、腫れやすくなる。
- ④ 女性ホルモンが細菌の栄養になる。

- ★ むし歯や歯周病になりやすい。
- ★ 子どもにうつしてしまう。
- ★ 早産や低体重児出産のリスクを高める。

つわりがあるときの歯のケア

- 1日の中で、体調のよいときに歯を磨く。
- 顔を下に向けて磨く。
- ヘッドの小さい歯ブラシを使う。
- 香りや味の強い歯磨き剤は避ける。
- 歯ブラシを小刻みに動かして磨く。
- 歯磨きができないときは、液体歯磨きや水でブクブクうがいをする。

0 ~ 1 歳

ハムハム期

仕上げ磨きの準備時期



口に触れられることに慣れようね

何でも口に入れたがる「ハムハム期」は、今後の「仕上げ磨き」や「自分磨き」のための準備期間です。口に触れられることや歯ブラシの感触に慣れさせて、歯磨きへの第一歩を踏み出しましょう。



乳歯の前歯が生えはじめる

ハムハム期の口の中

B A A B

B A A B

おもちゃをハムハム

生えはじめる時期

- A 乳中切歯 5か月～11か月
- B 乳側切歯 9か月～1歳3か月

資料：「日本人小児における乳歯・永久歯の萌出時期に関する調査研究II」小児歯科学雑誌, 2019
※歯が生えはじめる時期や順番は個人差があります。

歯が生えたら歯医者さんデビュー

1歳半と3歳の健康診査(法定健診)に歯科検診があります。しかし、むし歯は1歳ごろからではじめるため、歯が生えたら歯医者さんデビューをして、口のケア方法のアドバイスやチェックをしてもらいましょう。



口に触れられることや歯ブラシの感触に慣れる絶好の時期です

何でもハムハムして口に取られるものを増やしていく

何でも口に入れてしゃぶったり、かんだりしてハムハムする時期です。それによって口の敏感さが少しずつやわらぎ、いろいろなものを受け入れられる口になっていきます。

ハムハム期の口のケア



顔や口のスキンシップをしよう

歯が生える前から、笑顔で語りかけたり、歌を歌いながら子どもの顔や口に触れて慣れさせましょう。



スキンシップのポイント

顔や口にやさしく触れる

ひざの上におお向けに寝かせ、手のひらでほほに触れたり、清潔な指で口の周りや歯ぐきに触れる。口の中も観察する。

〇〇ちゃん



おお向けをイヤがるときは、胴体など、口から遠いところから触りはじめ、リラックスさせる

ガーゼ磨きをする

綿の清潔なガーゼを湿らせ、人差し指に巻きつけて上唇の裏や歯ぐき、乳歯が生えたら歯の表側と裏側をぬぐう。授乳後や離乳食後、寝る前に行う。

むし歯になりやすい上の前歯を中心にやさしく、手早く行う

上唇の裏にあるヒダ(上唇小帯)は痛いののであてない

「気持ちはいいね」とやさしく声をかける



そっと手を置く



ちょんちょんと軽く触れる



歯ブラシを握らせる

歯ブラシをくわえてみよう

歯ブラシに慣れる練習をしましょう。歯ブラシを手にとったり、口の中に入れたら危なくないように見守りましょう。



子ども

「口にくわえたら「じまうすだね」とやさしく声をかける



0～1歳の歯育目標

1 1日1回ママやパパが赤ちゃんの口に触れる

2 1日1回ガーゼ磨きをする

3 歯ブラシをくわえさせる

4 離乳食のあと水やお茶を飲ませ、口をさっぱりさせる

プラス 歯医者さんデビューする