

ママのおなかに赤ちゃんがやってきました。
 幸せいっぱいの家族。
 でもパパは少し心配そう・・・

じつは・・・今日、子どもの歯の健康はママのおなかの中からはじまるって聞いたんだ



本当です!

子どもの歯の健康は妊娠初期からはじまります



もくじ

- 2 おなかの中で子どもの歯ができてはじめているって本当!?
- 4 プレママ・プレパパ必読! 妊娠中からはじめる歯育
- 6 **0~1歳** 何でも口に入れたがる歯のケアの第一歩
まずは何からはじめればいいのか?
- 8 **1~3歳** 乳歯が生えてきた! 自分磨きっていつからはじめるの?
- 12 **4~6歳** 永久歯が生える準備がすすむむし歯が心配だけど...
むし歯になっても乳歯は生え変わるから大丈夫?
- 16 **7~12歳** 永久歯への生え変わりで、口の中はデコボコ仕上げ磨きはいつまでつづける?
- 20 ステップアップ! 歯育
- 22 歯を育てる健康習慣



妊娠 7 週目

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が、赤ちゃんの口の中では乳歯の芽(歯胚)ができてはじまり、10週目にはほぼすべての乳歯の芽がそろういます。



妊娠 3 ~ 4 カ月ごろ

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(石灰化)、永久歯の芽もできてはじまります。

おなかの中で「歯の芽」はできてはじめています



妊娠中からはじめる

歯育

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、妊娠中は何かと大変なので、パパのサポートが欠かせません。
 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。
 ママとパパがチームとなり、協力して子どもの歯を守り、育てましょう。

Q 妊娠中はどんなことに気をつけて過ごしたらいいの?

A 妊娠中は食生活や口の中のケアに気をつけて過ごしましょう



ママが食べたごはんが子どもの歯を育てます

妊娠中、ママが食べたごはんが子どもの栄養となり、健康な歯を育てます。外食はなるべく控え、1日3食、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

- たんぱく質** (歯の基礎を作る)
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品
- ビタミンA** (歯の表面のエナメル質を作る)
レバー、緑黄色野菜
- ビタミンC** (歯の象牙質を作る)
果物、野菜
- カルシウム** (歯の石灰化を助ける)
乳製品、大豆製品、海藻類、骨まで食べられる小魚
- リン** (カルシウムの代謝や石灰化に影響)
魚、きのこ

妊娠中のママの口の中

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



- むし歯や歯周病になりやすい。
- 歯周病は早産や低体重児出生のリスクを高めることがある。
- 産後、唾液を介してむし歯菌を子どもにうつしてしまう。

つわりがあるとときの歯のケア

- 1日のうち、体調のよいときに歯を磨く。
- ヘッドの小さい歯ブラシを使う。
- 歯ブラシを小刻みに動かして磨く。
- 顔を下に向けて磨く。
- 香りや味の強い歯磨き剤は避ける。
- 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。



妊娠中から気をつけることが大切なのね!



子どもの歯について、ほかに知っておくべきことはあるのかな?



子どもの歯はむし歯になりやすいです

妊娠中はむし歯になりやすい!?

妊娠中は味覚の変化やつわりなどで、ブラッシングが十分にできないこともあり、むし歯や歯周病が進行しやすくなります。妊娠中のむし歯や歯周病は、子どもに影響を及ぼすため、妊娠前から定期検診を受けましょう。また、むし歯になった場合は、体調のよいときに歯医者さんに相談し、治療を受けましょう。

妊娠中のむし歯や歯周病は、子どもに影響
安定期に妊婦歯科検診を受けましょう



生まれてきてからあわてないために

子どもの歯について、こんなことを知っておこう!

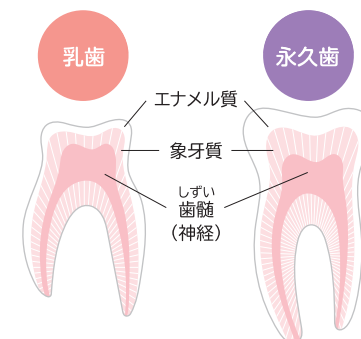
乳歯がむし歯で早く抜けてしまうと、よくかめないため、体の発育に影響します。永久歯の歯並びも悪くなるため、大人になってもむし歯になりやすくなります。

むし歯ができる4条件



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

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



歯のケアの第一歩
まずは何からはじめればいいのか？

何からはじめればいいのか？

おまかせください



乳歯の前歯が生えはじめる時期



にゅうちゅうせつし
乳中切歯

5カ月~11カ月

にゅうそくせつし
乳側切歯

9カ月~1歳3カ月

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。

0~1歳のおやくそく

- 1日1回ママやパパが赤ちゃんの口に触れる
- 1日1回ガーゼ磨きをする
- 歯ブラシをくわえさせる
- 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



まずは顔や口のスキンシップからはじめましょう

何でも口に入れたがるこの時期は、今後の「仕上げ磨き」や「自分磨き」のための準備期間です。いきなり歯磨きをはじめるとはむずかしいので、まずは、顔や口に触れられること、歯ブラシの感触に慣れさせることから、歯磨きの第一歩を踏み出しましょう。

歯が生える前から、笑顔で語りかけたり、歌を歌いながら慣れさせましょう。



何でもカミカミして、口に入れられるものを増やしていこう

何でも口に入れてしゃぶったり、かんだりする時期です。そうすることで、ものの形や大きさ、硬さを脳が識別できるようになります。



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。

そっと手をおく



○○ちゃん

ちゅんちゅんと軽く触れる



おお向けをイヤがるときは、おなかなど、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

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。

終わったら「じょうずだね」「気持ちいいね」とやさしく声をかける

歯ブラシを握らせる



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



じょうしんしょうたい
上唇の裏にあるヒダ(上唇小帯)は痛いのであてない



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、口の中に入れたりしたときは、危なくないように見守りましょう。

口にくわえたら「じょうずだね」とやさしく声をかける

