



# 子どもの **歯** と健康について



乳歯は全部で20本ですが、一般的に2歳6か月頃から3歳頃に生えそろういます。上下のかみ合わせができ始め、特にむし歯への注意が必要になってきます。また、自分の歯を自分の力では守ることができない子どものむし歯を予防するためには、保護者のケアが大切です。

丈夫でよい歯並びを目指すために、正しい歯についての知識を身につけましょう。

※歯が生えそろう時期に関しては個人差がありますので、順番通りでなくても心配ありません。



## 乳歯のむし歯予防どうして大切なの？



☞ 乳歯がむし歯になると・・・乳歯がむし歯になると永久歯の歯並びや歯の質にも影響を与えます。

### ☞ 歯並びへの影響

乳歯のすぐ下では永久歯が育っています。永久歯が成長すると乳歯の根は徐々に吸収されて短くなり、正しく生える場所に永久歯を導きます。なので、乳歯が早い時期になくなると、永久歯は正しい場所に出ることができず、歯並びに影響してしまいます。

### ☞ 永久歯の色や質への影響

ひどいむし歯になって乳歯の根のまわりに膿がたまると、永久歯の色が部分的にくすんだり、質の弱い歯になってしまうことがあります。



## 効果的な“仕上げ磨き”を身につけよう



むし歯の予防には、毎日の歯みがきが大切です。小学2年生くらいまでは、保護者の仕上げみがきが必要となるので、幼児期から上手な仕上げみがきの習慣を身につけましょう。1日2回は歯みがきをし、特に就寝前には丁寧にみがいてあげましょう。

### 歯 ブラシの選び方

- 子ども専用と仕上げみがき用の2本を用意しましょう。
- 子ども専用の歯ブラシを用意し、自分みがきの習慣をつけましょう。
- 仕上げみがき用の歯ブラシは、柄がストレートでヘッドが小さい、毛足が 短く、毛が密集しているものがおすすめです。
- 鉛筆を持つように少し短めに握って磨きましょう。



## じょうずな歯みがき

### POINT1 姿勢

子どもを上向きに寝かせ、頭を膝に乗せて、保護者の足を開き、その間に子どもを仰向けに寝かせて、ももとひざで挟んで、子どもの体を固定します。

### POINT2 口元

上くちびるを上げれば上の前歯がよく見えて、下くちびるを下げれば下の前歯がよくみえます。上唇小帯(歯茎のすじ)に歯ブラシが当たると痛いので、上唇小帯も一緒にもちあげましょう。

### POINT3 汚れ

歯と歯ぐきのさかい目、歯間、歯の噛みあう面のみぞのなかに汚れがたまるため、注意してみがきましょう。

### POINT4 目線

みがく歯を良くみてください。ブラシが歯茎に当たると、嫌がるので注意が必要です。

### POINT5 歯ブラシの動かし方

乳歯1本分くらいの幅で、歯ブラシは細かく動かしましょう。



## ぶくぶくうがいの練習法

口の洗浄を行うぶくぶくうがいは、3歳児で約50%、4歳児では約75%の子どもができるようになります。練習法として、模倣(まね)による練習法があります。模倣(まね)は、生活動作や社会的行動を育てる際によく用いられる方法です。

STEP  
1

集中できる場所で保護者がぶくぶくうがいをゆっくり、わかりやすいように子どもに見せます。

STEP  
2

「コップから水を口に含んで、出す」を模倣(まね)させます。上手にできたら、褒めてあげましょう。

STEP  
3

含んだ水を口の中で動かして出すということを模倣(まね)させます。その後、ぶくぶくと左右の頬を動かすように練習します。



### よくある質問

### Q & A

#### Q1 指しゃぶりは大丈夫？

3歳までは心配ありません。歯並びへの影響を心配される方も多いですが、指しゃぶりをやめれば元に戻りますので、歯並びや噛み合わせに対する影響はないという意見もあります。

しかし、4～5歳から小学生になっての指しゃぶりになると、単なるくせだけではなく心理的な問題、発達上の問題などが関係することもあり、放置するわけにはいかないこともあります。乳歯が生えそろったあとも、長時間指しゃぶりをしていると、歯並びや噛み合わせへの影響が出やすくなるので、外遊びや手を使う遊びを増やしてあげて、指しゃぶりをする時間を減らすようにしましょう。また指しゃぶりをやめるように叱ると隠れて指しゃぶりをするようになる場合もあるので、叱ることはよくないといわれています。

#### Q2 歯並び、顎の大きさ、かみ合わせが気になる

治療は永久歯が生えてきた頃からが一般的ですが、気になるようであればかかりつけ医に相談しましょう。今できることとしては・・・

- ☞ 食べる姿勢を正しくし、しっかりと座って食べるようにしましょう。
- ☞ 食べ物の大きさ、硬さに気を付け、子どもの歯や口の成長、発達に合わせて食べ物の形や大きさを調理法などで硬さを調整しましょう。噛んで食べるとおいしいことを伝え、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。よく噛むことで、顎への刺激となり、唾液の分泌も増えます。
- ☞ 口呼吸に気を付けましょう。口をぽかんと開けていることが多い場合には、口呼吸をしている可能性があります。口があいた状態でいることが多い場合には、口が閉じにくいいため、かみ合わせに影響がでる場合や、乾燥でむし歯になりやすくなるため注意が必要です。口が空いている時には意識的に声をかけたり、鼻呼吸の練習法もあるのでかかりつけ医に相談しましょう。

#### Q3 定期検診は受けた方が良い？

かかりつけの小児歯科医を決めて、年に2回程度を目安に歯科検診を受けるようにしましょう。むし歯がないとしても、予防として歯科診察を受けましょう。

歯科診察では、むし歯以外にも、歯みがきの仕方や、歯ブラシや歯みがき剤のアドバイスなど、子どもの歯の状態にあったアドバイスが受けられます。気になることがあれば、早めに相談するようにしましょう。



#### 歯ブラシの事故に注意！

乳幼児が歯ブラシをくわえたまま転倒し、口腔内にけがを負うなどの事故が起きています。乳幼児が一人で歯みがきをする際には、保護者の方が付き添い、注意をしましょう。