

はじめての歯みがき

乳歯のケアとむし歯予防のポイント



本資料は三田市ホームページに公開しています。

三田市こども家庭支援センター 母子保健担当
(総合福祉保健センター2階)

口腔の発達

6か月～12か月



- 下の前歯2本が生え始め、続いて上の前歯2本が生え始める。
- 歯の生え始めはむずがゆく、よだれが増えたり、機嫌が悪くなることもある。「歯がため」を用意しておくとい。

12か月～18か月頃



- 上下の前歯8本が生えそろう、続いて最初の奥歯が生え始める。
- 歯ぐきで押しつぶして食べる。
- 前歯で食べ物をかじりとり、大きさや、形、かたさを感じたり、ひと口量を覚える。

18か月～24か月頃



- 1対の奥歯が生えそろう、続いて犬歯も生え始める。
- 噛む力は強くなってくるが、かたいものを食べるのは難しい。
- かたい食べ物を頬と舌で支えながら、歯とあごを使って噛むことを学習する。

24か月～36か月頃



- 2歳代のうちに、20本の乳歯がほぼ生えそろう。(永久歯は28本)
- 3～4歳になると、口の中での処理も上手になるが、噛む力は大人より弱い。

乳歯が生える時期や順番は個人差が大きく、上記通りでなくても、心配することはありません。1歳を過ぎて1本も生えてこない場合や、気になることがあれば、小児歯科に相談してみましょう。

歯みがきをはじめよう！



歯みがきはいつ頃からはじめたらいいの？

歯が生え始めたら、大人の指にガーゼをまき、歯をふいてあげることからはじめてみましょう。歯が2～4本生えてきたら、歯ブラシで歯みがきをはじめます。



歯みがきに慣れるために...

はじめは、歯ブラシを手やほっぺたに触れさせるなど、歯ブラシに慣れるところから始めてみてください。歯みがきは無理じいせず、歌を歌ったり、音楽をかけるなど楽しく習慣づけられるようにし、歯みがき後はよく褒めてあげましょう。※歯ブラシを口に入れたまま転倒すると、重大な事故につながるおそれがあります。歯みがき遊びをする場合は、椅子に座ったり、大人が抱いた状態でいい、大人の見えないところで遊ばせないようにしましょう。

☆STEP1☆ ～歯が生え始めたら～

- ① こどもが膝の上にあおむけに寝るのを慣れさせる。
- ② こどもの口にあった歯ブラシを選ぶ。
- ③ 指や歯ブラシで、こどものお口の中を軽くタッチしてみる。



☆STEP2☆ ～歯が2～4本生えたら～

- ① 歯ブラシを持っていない方の人差し指で、上唇のスジ(小帯)に触れないようガードしながら、上唇をめくり、歯がしっかり見えるようにする。
- ② 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間をしっかりみがく。

上唇のスジ(小帯)を、人差し指でガードしながら、上唇をめくる。



☆STEP3☆ ～1歳をすぎたら～

- ① こどもに歯ブラシを持たせ、自分でみがいてみよう！
おうちの人と一緒にみがいて、お手本を見せてあげてください。
- ② こどもがみがいたあとは、仕上げみがきをする。
お母さんのひざの上にあおむけに寝かせ、歯ブラシはえんぴつ持ちにし、軽い力でやさしくみがく。

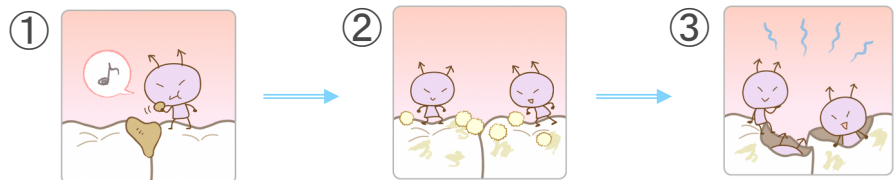


- * 歯ブラシは、こども用、仕上げみがき用の2本用意します。
- * 歯磨き剤は、歯が生えてから2歳まではフッ化物配合(900～1,000ppmF)のものを、米粒程度(1～2mm)の量を使います。
- * 歯みがきを、就寝前を含め1日2回行いましょう。歯みがきの後にティッシュなどで軽く拭き取ってもよいです。
- * 3～5歳は、フッ化物濃度は同様で、グリーンピース程度(5mm程度)の量を使います。

仕上げみがきの方法

基本		<ol style="list-style-type: none"> ① ブラシの毛先を、歯の側面にまっすぐあてる。 ② 歯垢がたまりやすい、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間をしっかりとみがく。 ③ ブラシの毛先が広がらない程度に、軽い力でみがく。 ④ 小刻みに動かし、1～2本ずつみがく。
前歯		<ol style="list-style-type: none"> ① 上の前歯は、上唇をめくったところにあるスジ(小帯)を、ブラシを持つ手と反対の人差し指で押さえて、ブラシが当たらないようにする。 ② 前歯の裏側は、かきだすようにみがく。
奥歯		<ol style="list-style-type: none"> ① かみあわせの面は、食べかすをかきだすようにみがく。

むし歯はどうしてできるの？



- ① 歯垢の中にひそんだむし歯菌は、口に入ってきた食べ物の糖を摂取・分解し、
- ② 酸をつくり、③この酸が歯の表面を溶かします。これがむし歯の始まりです。

むし歯菌は、1歳7か月～2歳7か月に感染、定着しやすいといわれており、むし歯になりやすい乳歯は、主に「**上の前歯**」、「**奥歯の溝**」、「**奥歯と奥歯の間**」です。

むし歯菌は唾液によって感染するので、食器の共有はしないように注意しましょう。

むし歯を予防するために

「フッ化物」

歯の質を強くする効果を持ち、歯が生え始めたら年2～3回程度、歯科医院で塗布してもらおうと効果的です。自宅では、低濃度のフッ化物配合歯磨き剤を継続的に使うことで効果が期待できます。

「糖分の取り方」

歯を溶かす酸を作らせないために、ジュース(野菜ジュース、スポーツ飲料含む)や、飴、チョコレートなど、歯に残りやすい甘いものを1日に何度もとらないよう気を付けましょう。

「食べる時間」

むし歯菌が作った酸によって溶けた歯は、少しずつ修復されますが、ただただと食べていると、修復の時間がとれず、むし歯になりやすくなります。食事もおやつも時間を決めて食べましょう。

「歯みがき」

食べかすは唾液やうがいでも取り除くことができますが、食べかすからできたネバネバ(歯垢)は歯ブラシを使わないと取り除けません。日々の歯みがきがむし歯予防に重要です！



* 歯科医院での定期的なメンテナンスも大切です！ 親子でかかりつけ歯科医をもちましょう。