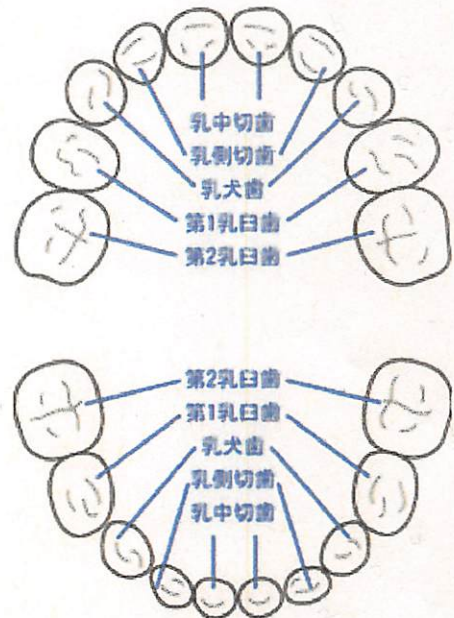


乳歯の名前と歯が生える時期

歯は妊娠7週目頃から歯でき始めます。妊娠2～3か月で総ての乳歯の芽（歯胚）ができ、4～6か月で石灰化し始めます。これが生まれて5～10か月すると、乳歯として生えてくるのです。生える順番や時期は表のとおりです。全部で20本ですが、それぞれに時期にはかなりの幅があります。お子さんの成長ペースが順調なら、早い遅いと心配することはありません。

名称	生える時期	抜ける時期
乳中切歯	生後6～7ヶ月	6～7歳
乳側切歯	7～9ヶ月	7～8歳
乳犬歯	16～18ヶ月	9～12歳
第1乳臼歯	12～14ヶ月	9～11歳
第2乳臼歯	20～24ヶ月	10～12歳

乳歯の生える時期と抜ける時期

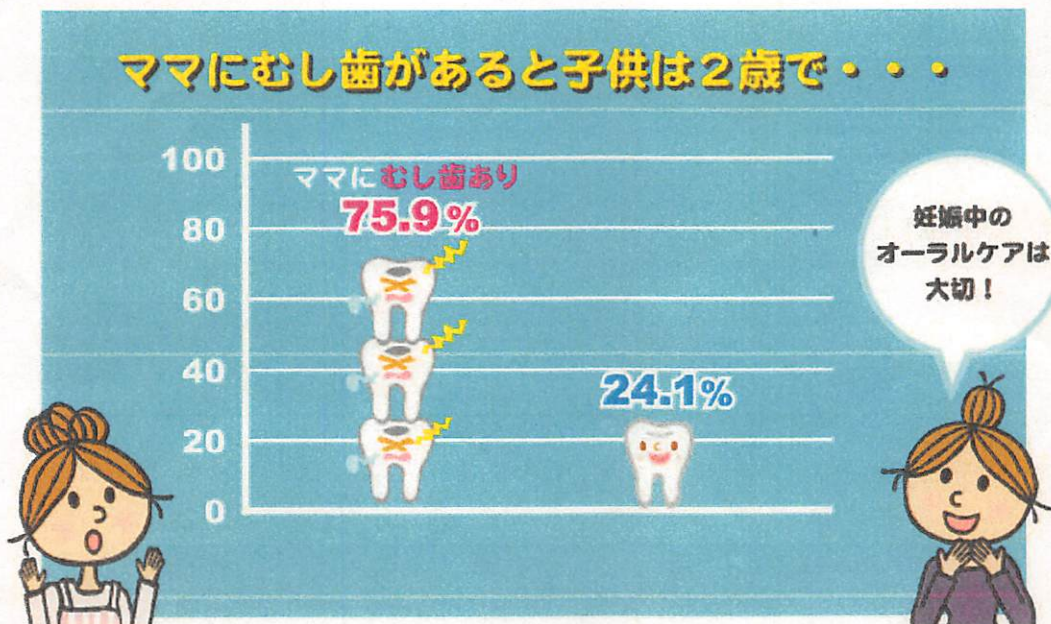


乳歯のそれぞれの名称

妊娠中に気をつけたいこと

★ママが虫歯だと子どものむし歯のリスクも高まります。

ママにむし歯がある子どもと無い子どもを比べると、子どもがむし歯になる確率が高くなります。妊娠中からしっかりとした歯みがき、定期健診やクリーニングを受けるなど、ママのお口の中をきれいに保つことが大切です。



VI 歯みがきについて

Q1：歯みがきを始める時期はいつごろですか？

A1：歯が生え始めたら歯みがきの練習を始めましょう。

生え始めの時期は、唾液の自浄作用で十分清潔に保てるので、しっかりみがくというよりも慣れさせる感覚で。

①歯が生えてきたら、保護者のひざに仰向けに寝かせ、口の周囲のマッサージや口の中を指で触わる、ガーゼみがきをしましょう。

②①のような口の中のアプローチに慣れたら、乳児用の歯ブラシで1～2回、ちょんちょんと歯に触れる練習を1か月位続けましょう。

③歯ブラシの刺激に慣れたようなら、歯をみながら1本ずつ優しくみがきます。1本5秒位で十分です。

強くみがいたり、長い時間をかけたりして子どもが嫌にならないように気をつけましょう。

上手にできたことをほめてあげることも忘れないでください。



Q2：どのように歯みがきをしたらよいですか？

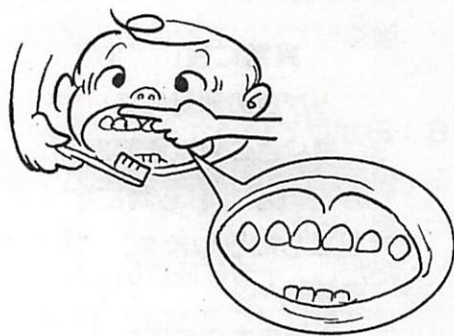
A2：子どもをひざに寝かせ、上から口の中を覗き込むような姿勢をとって（寝かせみがき）、あごを手で支えながら、前歯の歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間を中心にみがいていきます。

この時注意したいのは、痛くしないこと。上唇小帯に、歯ブラシが当たると痛がる原因になります。みがく時は、唇を人差し指でそっと押さえ、歯ブラシが上唇小帯に当たらないように軽く小刻みに動かすのがコツです。

順番を決めてみがくとみがき残しを防げますが、長い時間みがいていられない場合では、いつも同じところしかみがけなくなってしまうので、時々逆の順番でみがくようにするのもよいかもしれません。

例：朝は右から、夜は左から

今日は上から、明日は下から・・・



Q3：いつみがけばよいですか？

A3：基本的に寝ている間は起きている時よりも唾液の分泌量が減少するため、むし菌が繁殖しやすくなります。このため、就寝前の歯みがきはとても重要なのです。

歯ブラシに慣れることが目的の時期はみがく時間にこだわらず、子どもの機嫌のよい時間帯や保護者の余裕のある時間帯に行うとよいでしょう。慣れてきたら毎食後となるように徐々に増やしていきましょう。

Q4：自分できれいにみがけないうちは仕上げみがきだけしていればよいでしょうか？

A4：仕上げみがきと自分みがきは平行して行っていきましょう。歯みがきは一生の習慣となるものですから早い時期から習慣づけしていくことも大切です。

Q5：自分でやるのは好きですが、仕上げみがきを行おうとすると嫌がります。

A5：子どもが使う歯ブラシと仕上げ用の歯ブラシを用意してありますか？子どもにとっては歯ブラシもおもちゃのひとつ、歯みがきは遊び感覚です。十分遊んでいないうちにおもちゃを取り上げられたら、機嫌も悪くなってしまいます。

子どもが自分でみがく歯ブラシと保護者が仕上げを行う歯ブラシは別にしましょう。仕上げみがき用の歯ブラシを多めに用意しておく子どもが保護者の持っている歯ブラシを取っても別の歯ブラシでみがくことができます。また、子どもが歯ブラシをかんでしまっても口が少し開いているので別の歯ブラシを使ってすき間からみがくことができます。

みがく間、子どもの好きな歌を歌ってあげたり、人形やぬいぐるみなどをみがいてあげるまねをみせたり、少し大きな子どもでは保護者とみがきっこするのも遊び感覚で楽しいかもしれません。

時には体を抑えることもあるかもしれませんが、優しく声をかけながら1日1回は仕上げみがきを行い、習慣づけをしていきましょう。そしてみがけたことをほめてあげましょう。

保護者のみがく力が強すぎて痛かったり、上唇小帯という上の前歯に張り出しているひも状の部分に歯ブラシが当たっても歯みがきを嫌がる場合があります。力加減に気をつける、歯肉に強く当てないなどにも注意を払ってください。

Q6：みがけているか心配です。

A6：歯みがきの習慣づけをしている時期は、みがけているかどうか、あまり気にしなくてもよいと思います。

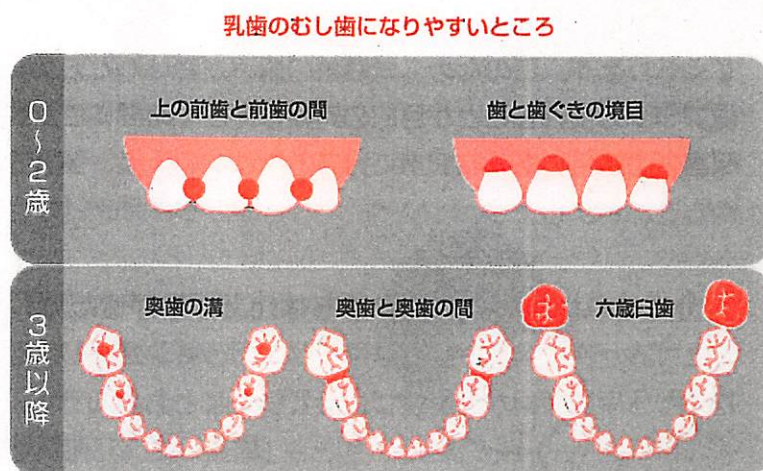
ただし、十分にきれいになっていないことを前提に、間食には気をつけ甘味飲食物のとり方には注意してください。【P31「VIII 食生活習慣」参照】

また、早い時期からフッ化物を利用し、歯の質の強化を図るのもよいでしょう。

【P35「X フッ化物の利用」、P42「フッ化物の効果」参照】

Q7：上手に歯みがきをするコツは？

A7：むし歯になりやすいところ（汚れのたまりやすいところ）に歯ブラシの毛先が当たるようにして、小刻みに優しくみがきましょう。



Q8：子どもが歯みがきを嫌がる時はどうしたらよいのでしょうか？

A8：この時期、もっとも大切なのは、歯みがきを楽しく習慣づけること。嫌がる時、機嫌が悪い時は、簡単にすませてもかまいません。その分、機嫌がよい時に、楽しくできる工夫をしながら、きちんと丁寧に行いましょう。少なくとも“1日1回、きちんとみがく”ことを目標にしてください。

Q9：何歳頃から自分で歯みがきをさせればいいですか？

A9：乳歯が生えそろったら、自分でみがく練習を始めましょう。

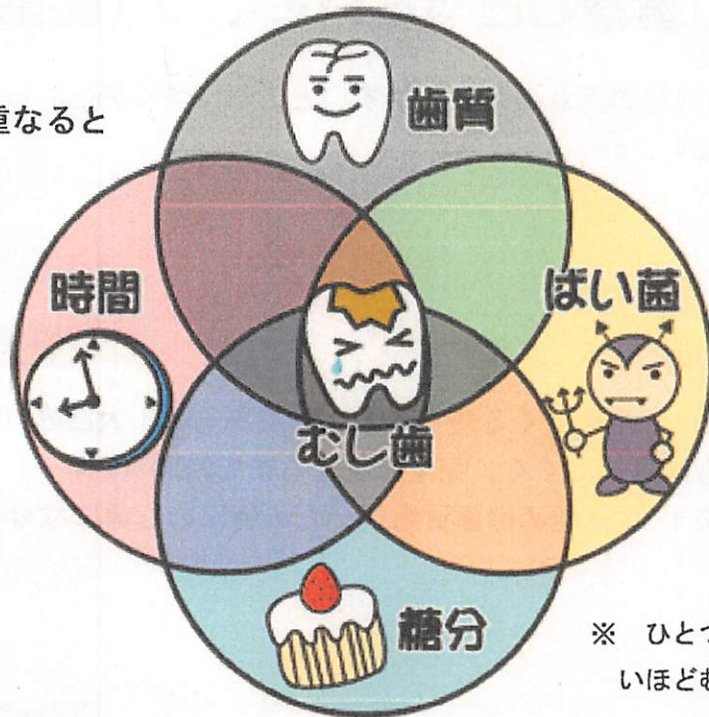
ただ、最初のうちは、「正しいみがき方」よりも「自分でみがく」という気持ちのほうを大切にしてください。隣で一緒にみがいたり、ほめたりしながら、本人のやる気をリード。できれば朝晩、少なくとも1日1回（特に夜）は保護者による仕上げできれいにみがいてあげましょう。

Q10：どんな歯ブラシを使うとよいですか？

A10：歯みがき習慣をつけている途中の時期のお子さんでは楽しく歯みがきを行えることを目的として、お気に入りの色やキャラクターで選んでもよいのではないのでしょうか。
ただし、仕上げみがきにおいては、子ども用歯ブラシよりも柄が長く保護者が持ちやすいもので、毛先がまっすぐカットされ、大きさは子どもの上の歯2本分くらいが目安です。植毛部が広がってきたら、交換しましょう。

むし歯発生要因

この4つの条件が重なると
むし歯ができます



※ ひとつひとつの原因（輪）が大き
いほどむし歯になりやすい

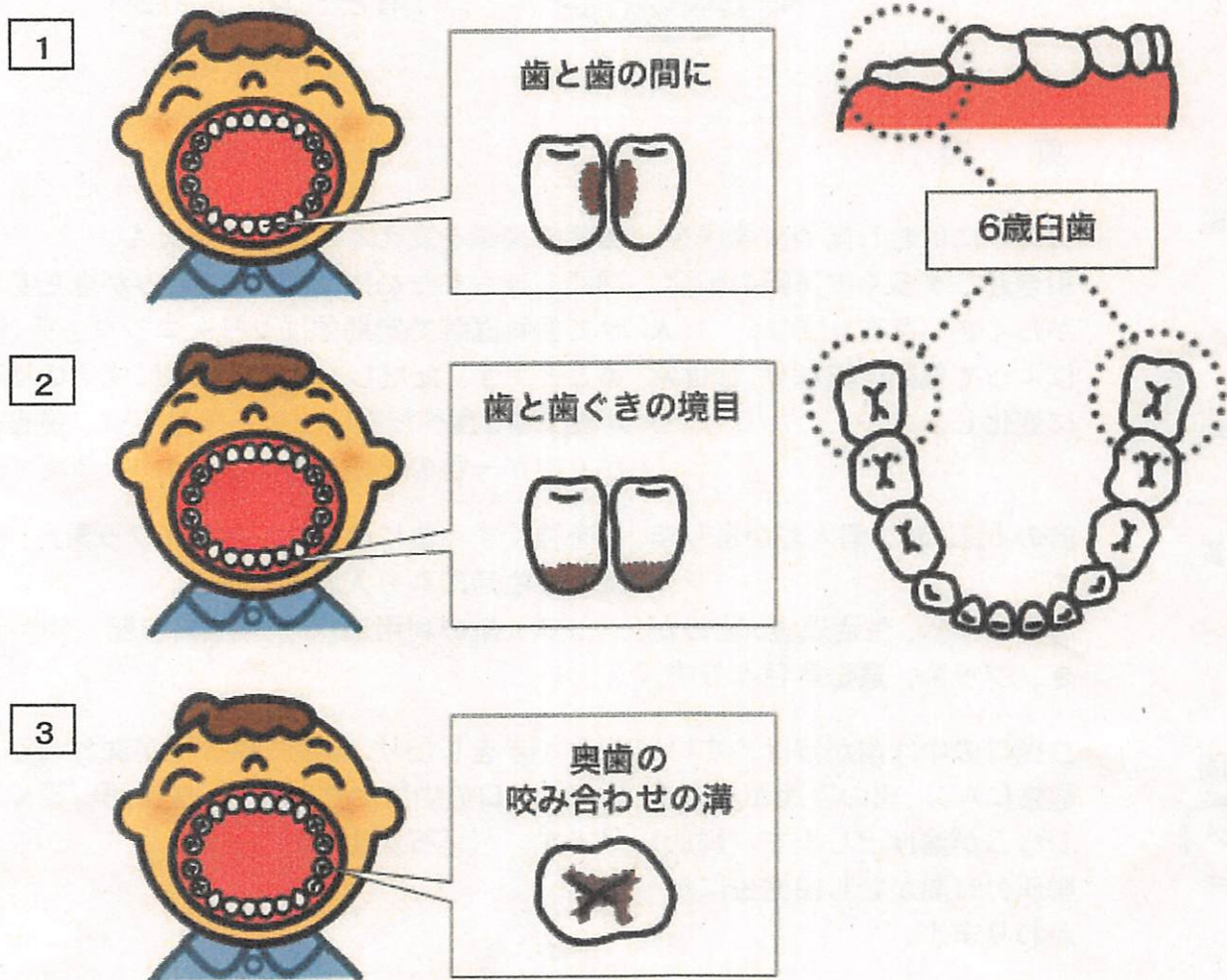
	原 因	予 防 法
細菌 	口の中にはむし歯や歯周病を引き起こす多くの種類の細菌がたくさん存在します。人によって種類は異なり、数は常に変化します。	細菌の種類を変える事は出来ません。細菌を減らすためには、毎日の歯みがきあわせて歯科医院で定期的にクリーニングを受けることです。ただし、細菌をゼロにするのは不可能です。食べた後は出来る限り丁寧に歯をみがくのが一番の予防です。
歯質 	歯の「質」には、個人差があります。原因は年齢、生活環境、歯みがき、フッ素、遺伝等色々です。	歯を強くする為には「フッ化物（フッ素）」を上手く生活に取り入れましょう。 （フッ素の利用法…別添資料参照）
時間 	食後口の中は歯が溶けやすい酸性になり、歯の表面からカルシウムが溶け出します。（脱灰）脱灰の時間がむし歯発生にかかわります。	歯みがきをしたり、唾液で口の中が洗われることで、お口の中は中性に戻り、歯は再び硬くなります。（再石灰化）
糖分 	食べ物や飲み物の中の糖分を細菌が利用して、むし歯の原因となる酸を作り出します。	私たちは食事を摂らないでいることは不可能です。食事時間以外に、お菓子やジュースをだらだらと食べたり、飲んだりしないよう、食生活習慣に気をつけましょう。

むし歯がしやすいところ（乳歯）

むし歯は、歯垢や食べカス等の汚れのたまりやすいところに多く発生します。特に次の3か所にはむし歯が多く見られます。

1. 歯と歯の間
2. 歯と歯ぐきの間
3. 奥歯のかみ合わせの溝

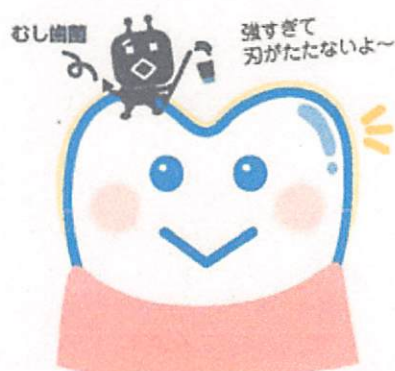
また、5才から6才にかけて生えてくる最初の永久歯である第1大臼歯（6才臼歯）は、乳歯列の一番奥に生え、前からは見えにくく、完全に生えるまで時間（1年～1年半）もかかるためにみがき残しが多くなります。生え始めは歯質も弱いいため特にむし歯になりやすい歯ですので十分な注意が必要です。



フッ化物（フッ素）によるむし歯予防

1. フッ化物のむし歯を予防する働き

フッ素には大きく3つの働きがあります。この働きによりむし歯予防に効果を発揮します。



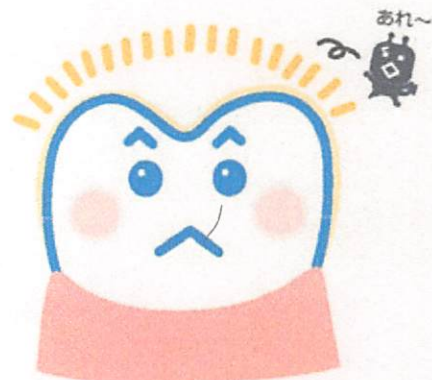
歯を強くする

フッ素が歯に取り込まれ、むし歯に強い（溶けにくい）歯を作ります。



再石灰化を促進する

自然治療が可能な初期のむし歯では、治癒を助けることができます。



むし歯菌を抑制する

フッ素が歯垢（プラーク）に入り、歯を溶かす酸が作られるのをおさえます。

2. むし歯予防へのフッ化物の利用方法

歯科医院でおこなうもの	家庭で使用するもの
 フッ素塗布 ● 家庭用のものより高濃度のフッ素を使用 ● 歯のはえはじめに行うのが効果的 ● 3～6ヶ月ごとに定期的に行います	 フッ素洗口 ● 1日1回30～60秒 ブクブクうがいをする ● 特に寝る前に行うのが効果的 注意 うがいができるようになってから使用 フッ素配合歯磨き剤 ● 毎日の歯みがきで使用するフッ素入り歯磨き粉と、歯みがき後に使用するフッ素ジェルがあります ● 特にしか専用のものがおすすめ

フッ化物歯面塗布：歯科専門家が応用するもので、比較的高濃度のフッ化物製剤を歯科医院や保健センター等で塗布しています。

フッ化物洗口：家庭でも実施可能ですが保育所・幼稚園、小中学校等で実施することにより、たくさんのお子もたちに効果を行きわたらせることができる公衆衛生特性があります。

フッ化物配合歯磨剤：自己応用法で、日常の歯みがき時に歯ブラシにつけて使用します。現在、国内で市販されている歯磨剤の9割はフッ化物が配合されています。（成分表示：フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウムと表示されているものがフッ素配合）