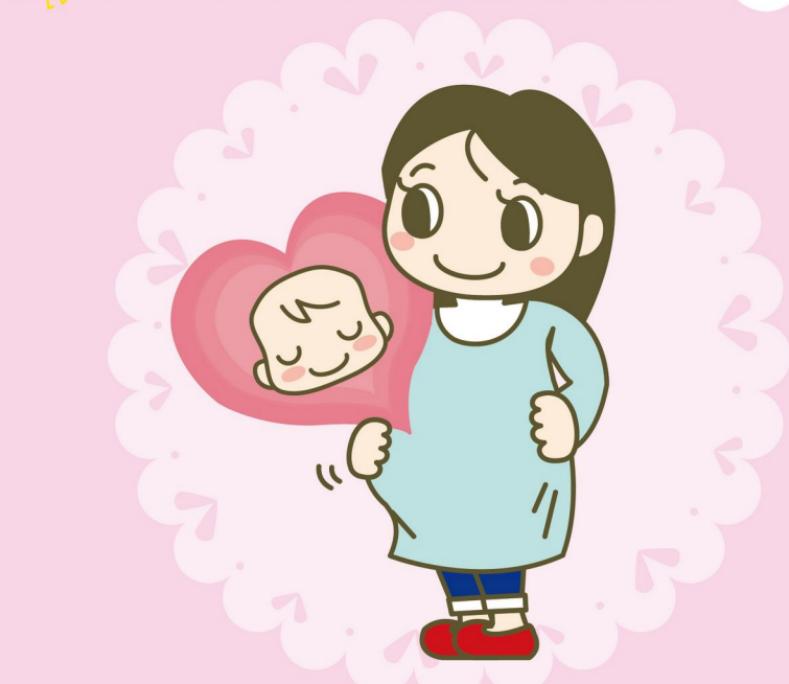


# おなかから始まる 丈夫な歯育て



生涯にわたりなんでもおいしく食べられ健康に過ごすためには健康な歯やお口の機能の育成が大切です。そして「丈夫な歯やお口の機能」・「健康な心身」の育成は妊娠したときから始まります。妊娠婦期にしっかりと保健指導を受け実践した子どものお口は健康であったという調査結果もあります。この機会に正しい知識を身につけ、健康な子どもを育てましょう。

山梨県 山梨県歯科医師会

〒400-0015 甲府市大手1丁目4番1号  
☎055-252-6481代

山梨県歯科医師会

検索

## 妊娠期

妊娠中のママは、ホルモン代謝の変化などにより体調や身体に大きな変化が現れます。そのために、マイナートラブル(つわり・めまい・腹痛・不安…大事に至らない不快症)が起こってきます。

お口の中の衛生状態も悪化しやすく、むし歯の増加や歯肉炎が起きやすくなります。また、妊娠期のお口の状態がこれから生まれる子どもの歯に影響します。



### むし歯

つわりや間食の増加のためにお口の掃除が不十分になりがちであったり、ホルモンの代謝の変化によって唾液の性状が変わりむし歯になりやすい状態になります。

### 歯周病

つわりなどで歯磨きを十分に行えなかったり、ホルモンの代謝の変化により炎症症状がより強く現れるため歯周病が進行しやすい状態になります。



(健康な歯肉)



(歯周病の初期)



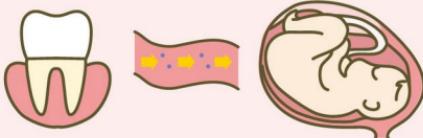
喫煙は歯周病の原因になります。

タバコを吸うと、歯と骨をつなぐ細胞が傷つき、歯を支える骨の破壊も進みます。血の巡りが悪くなり、歯がぐらつくようになって歯周病が進んでいきます。



### お母さんの歯周病は早産や低体重児出産に影響をあたえます

歯周病の妊婦さんは、そうでない妊婦さんと比べ約5倍も早産になりやすいという調査結果がでています。また、海外のデータでも歯周病が進んだ妊婦さんは、早産・低体重児出産の危険性が7倍にも高まるとの報告もあります。



## 妊娠中の食事

必要な栄養が不足しないよう食事は規則正しくバランスよく取るように心がけましょう。

乳歯は胎生7週目頃から、永久歯は胎生4ヶ月頃から作られ始めます。歯の形成には、タンパク質・カルシウム・リン・ビタミンA、C、Dが必要です。

乳歯の出来る時期 妊娠初期から作られています!



歯種	歯の芽の出来的時期	歯が硬くなる時期
乳中切歯(A)	胎生7週	胎生4~4.5ヶ月
乳側切歯(B)	胎生7週	胎生4.5ヶ月
乳犬歯(C)	胎生7.5週	胎生5ヶ月
第1乳臼歯(D)	胎生8週	胎生5ヶ月
第2乳臼歯(E)	胎生10週	胎生6ヶ月

★下の歯も上の対応する歯とほぼ同じ時期に出来ます。



## 妊娠中のブラッシングの注意点

- ① 前傾姿勢で、小さな歯ブラシで磨いてみましょう
- ② 歯ブラシを小さく小刻みに動かします
- ③ ブクブクうがいを1日に何回もしてください  
(妊娠中は、お口の中が酸性にかたむきやすいので)
- ④ 食後にキシリトール入りガムを噛んでみる
- ⑤ お気に入りの味の歯磨き粉や洗口剤を使ってみる
- ⑥ 気分が悪い時は無理しないで、調子が良くなったら磨きましょう

キシリトールの効果が期待できるお菓子は「ガム」か「タブレット」に限られ、糖質が0gであることと、糖質中ににおけるキシリトールの割合が50%を超えていることを確認してください。



## 歯科治療・歯科健診

歯の治療は、母体とも一番安定している中期(妊娠5ヶ月～7ヶ月)に処置をすると良いでしょう。前期、後期に治療が必要な時は歯科医師に相談してください。

母子手帳が交付されたら1度、歯科健診を受けた方が良いでしょう。もともと歯や歯肉の疾患の既往歴のある人は定期的に歯科健診に行く事をすすめます。



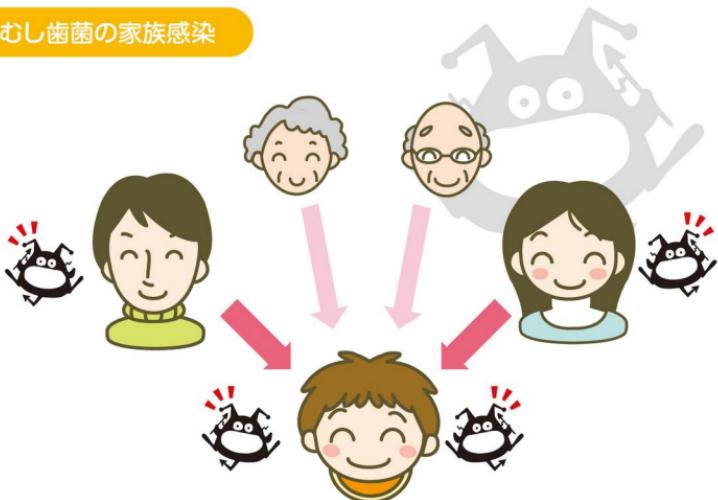
## 身近な人からうつるむし歯菌

生まれたばかりの赤ちゃんのお口にはむし歯菌はいません。

むし歯菌は3歳頃までに唾液を介して感染し定着してしまいます。特に離乳食のスプーンによる感染が多いようです。むし歯菌が口の中に少ないむし歯になるリスクも軽減されます。

子どものむし歯を防ぐには、まず家族全員でお口の中をきれいにし、食べ物の口移しやスプーンの共用はしないようにしましょう。

### むし歯菌の家族感染



## 歯みがき大好きっ子をつくる指先みがき

まだ歯の生えていない赤ちゃんの歯ぐきを指でかかるくこ  
すってみがいてあげましょう!

このようにしますと



- ①お子さんがお口の中をさわら  
れることに慣れる。



歯を磨かれることに早く慣  
れる。

- ②お母さんがお口をさわること  
に早く慣れる。



歯を磨いてあげることに  
早く慣れる。



# 乳児期後半(離乳期)

## 離乳初期

5~6ヶ月ごろ

顎の成長により歯の萌出前に哺乳から離乳への準備をします。

唇で取り込む捕食の仕方を少しずつ覚えていきます。

スプーンは下唇の上に乗せて、上唇でスプーン上の食べ物を取り込むのを待ってから、スプーンを引き抜くようにすることが大切です。食べ物は口唇まで運んで、後は自分の力で取り込まれます。



かたまりのないなめらかなトロトロ状から、発達に応じて水分をとばし、ペタペタ状にしていきます。



食後、おちついたら、お口の中をガーゼなどを使つてきれいにしましょう。



## 離乳中期

7~8ヶ月

もぐもぐ



取り込んだ食べ物を舌どうわあごで押し潰す動きが見られます。うわあごに押し付けることにより、食物の固さ、大きさ、粘稠度などの食感を感知、学習していきます。



つまむと簡単につぶれるような軟らかさ(絹ごし豆腐・プリンなど)に調理します。飲み込みやすいよう、トロミづけすることも必要です。



●授乳後すぐに寝てしまうと、歯の表面におっぱいの残りがずっとくっついていて、むし歯の温床となってしまいます。これを防ぐためには、歯が生えてからは夜間の授乳後、白湯を飲ませるか、お口の清掃が必要となります。特に奥の歯ぐきと頬の間には、食べかすが残りやすいので注意が必要です。



下の前歯が萌出してきます。

★歯ブラシに慣れさせる時期です。歯ブラシで遊ばせることが必要です。

★歯が萌出したら歯ブラシを使っての歯磨きを始めましょう。

## 乳児期後半（離乳期）

### 離乳後期

9~11ヶ月

#### すり潰し機能獲得期



上下前歯が萌出し、奥歯も萌出しあげ始めます。

唾液と混ぜ合わせていく咀嚼（そしゃく）運動の始まりです。取り込んだ食べ物は舌で左右どちらかの歯ぐきの上に移動させ、歯ぐきでかんで食べるようになります。



#### 注意

軟らかすぎると丸呑みしてしまうことにもなりかねません。



つまんでみて、少し力を入れるつぶれるくらいの硬さ（熟したバナナくらいが目安です）にします。手づかみしやすい形にすることも大切です。

#### 乳前歯萌出時期



歯ブラシの感覚に慣れてきたら、食べたら磨く習慣をつけてください。（仕上げ磨きも忘れずに）

#### 注意

上齶小帯に気をつけて歯磨きをしましょう！

詳しくは8ページを見て下さい。

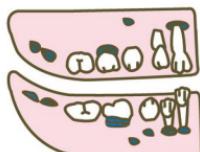


### 歯ができている様子

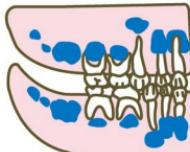
○白…乳歯

●青…永久歯

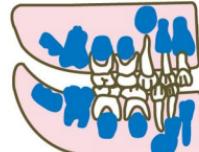
9ヶ月（±2ヶ月）



3歳（±4ヶ月）



6歳（±9ヶ月）



# 乳児期後半(離乳期)

## 離乳完了期

12~15ヶ月

### 上下の奥歯の萌出時期



前歯が上下4本ずつ生えそろい、上下の奥歯も萌出します。

1歳4ヶ月ごろ奥歯が、  
1歳6ヶ月で犬歯が萌出します。

舌が自在に動くようになり、前歯でかじり取った食べ物を唾液と混ぜながら奥の歯ぐきに移動させてかみつぶします。



#### 完了期の食べ方

この時期の食べ物は、少し大きめにして手づかみで食べる機会を多くしましょう。

自分の手で食べ物をつかみ、口に入れることで一口で処理できる量を自分で確かめています。



カミカミ期の続きと考え、つまんで力を入れるとつぶれるくらいの硬さから始めます。

肉だんごかたゆで卵の白身の固さ、野菜などは大人より少しやわらかめ。



食事、睡眠、運動などの生活リズムをつくり、間食や甘味飲料の摂りすぎ、就寝前の飲食が習慣にならないようにすることが大切です。イオン飲料、スポーツ飲料にも糖分が含まれています。

また、酸性の飲料(イオン飲料・スポーツ飲料・ジュース・乳酸菌飲料)により歯が溶かされる酸蝕症が増えています。身体に良いというイメージでの頻回摂取及び哺乳瓶での摂取には、特に注意が必要です。

#### 仕上げ磨きの注意

まず自分でまず磨かせて、その後お母さんが ヒザの上に寝かせながら仕上げ磨きをしてあげてください。

- ①子ども用と仕上げ用の歯ブラシを2本用意しましょう
- ②力の入れすぎや大きく動かさないようにしましょう
- ③上唇小帯に注意しましょう
- ④仕上げ磨きができたらほめてあげましょう



## 幼児期前半

1歳6ヶ月～3歳



2歳半くらいから奥歯が生えそろい、20本が萌出。  
顔貌も変化してきます。

手づかみ食べからスプーンなどの食具を使って自分で食べる機能の獲得期です。自主的に食べることを養いながら、前歯で1口量を噛み切り口唇を使って取り込み、しっかりと咀嚼(そしゃく)できるように練習します。

食事の楽しさを覚える時期です。できるだけ家族と一緒に食べられるようにしましょう。  
テレビは消して、会話のある楽しい雰囲気をつくってあげましょう。



①歯と歯の間



②歯肉との境



③奥歯の溝



上の前歯の①歯と歯の間や②歯肉との境、③奥歯の溝にむし歯が発症しやすくなります。1歳過ぎてからの夜間の哺乳習慣をやめ、食生活の規律、甘味食品のコントロールが大切です。

また歯磨きは生活習慣・食習慣の確立面からも重要です。  
食べたら磨く習慣を身につけましょう。



寝る前の仕上げ磨きは大切です!夜間は唾液の量も減りむし歯になりやすい時間帯です。お口の中がきれいな状態で寝ましょう。

## 幼児期後半

3歳～6歳

乳歯列の安定期



乳歯が20本生えそろい、かみ合わせが安定します。

乳歯列の完成により摂食機能の習得期です。

○食べ方に問題がある場合は、

- ①口唇や前歯を使った食べ方の練習
- ②1日の食事の量の調整
- ③奥歯での噛む練習
- ④口を開じての飲み込みを繰り返し練習しましょう



6歳ごろには始めての永久歯である6歳臼歯が萌出します。咀嚼するために最も力を発揮する歯であり、一生使う大切な歯です。

乳児期後半になるとフッ素入り歯磨剤の使用や通園のサイクルを利用して歯磨きの習慣づけをしましょう。

自分で色々できるようになってきます。しかし子どもだけの歯磨きでは汚れをとりきる事ができません。仕上げ磨きを忘れずにしてあげましょう。

永久歯の萌出完了(小学校卒業)するまでは、仕上げ磨きや磨き残しが無いかの点検をしてください。

## 家族の禁煙、非禁煙で子どもの歯肉はこんなに違います!!

タバコ(副流煙)の影響でメラニン色素が沈着し、歯肉が赤黒く着色しています。

家族に  
喫煙者  
あり



家族に  
喫煙者  
なし



同じ年の子どものお口です。喫煙者なしの子どもの歯肉は、ピンク色でツヤがあります。



また「外で吸えば大丈夫」だと考えがちですが、吸った後でも洋服や息から煙粒子が数時間発生し続けます。この事を考えると子どものためにも禁煙が必要です。

## 乳歯列のかみ合わせに影響する悪習癖について

- ① 指しゃぶり
- ② おしゃぶり
- ③ 舌をかむ
- ④ 口唇をかむ
- ⑤ 爪や布をかむ

この習癖の程度が3歳を過ぎても長期続くようであれば顎の成長、歯列不正、口唇を閉じにくくなるなどの原因になります。

指  
しゃぶり



### 興味を遊びに向かせるなどしましょう

※お母さんの添い寝、本の読み聞かせなども効果があります。



## 上唇小帯の付着異常

上唇小帯  
付着異常



注意

歯の萌出にともない小帯の周辺部でブラークコントロールが困難な場合があります。この場合保護者の人差し指などで上唇小帯を押さえ、歯ブラシで傷つけないように!

# どうしてむし歯や 歯肉炎になるの？

歯の質の強さは人によって異なります。  
フッ素によって歯の質を強くすることができます。



歯の質



## むし歯予防における間食について

### 食べ物(糖質)

小学校入学までは、心身の発育が盛んな時期で、十分な栄養補給が必要となります。食事だけでは十分な栄養補給が難しく、おやつ(間食)が必要となります。

おやつ(間食)=甘い物ではありません。

タンパク質・カルシウム・ビタミン類などの補給に役立つものが望まれます。  
特に甘い物(糖質)はむし歯菌の栄養となります。とりすぎに注意しましょう。

## こんなにお砂糖入っているの!?

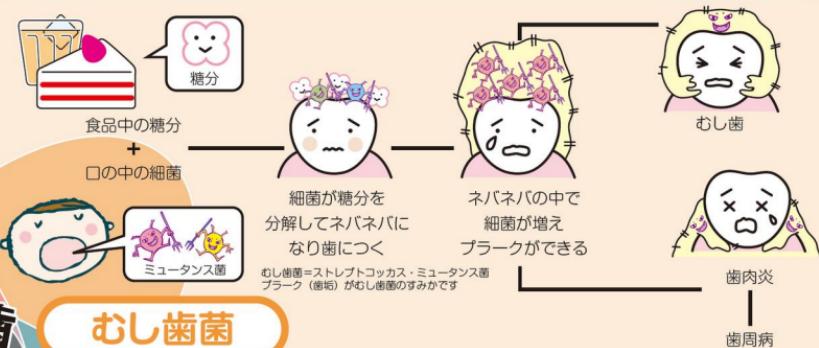


スポーツドリンク 350ml	3本分 (15g)
ヨーグルト 90g	1.6本分 (8g)

乳酸菌飲料1びん 65ml	2.4本分 (12g)
炭酸飲料 350ml	7.5本分 (38g)

プリン・ゼリー各1個	4本分 (20g)
あめ 2粒	1.6本分 (8g)

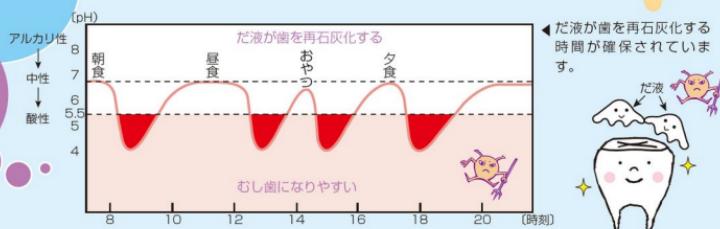
## むし歯と歯肉炎のメカニズム



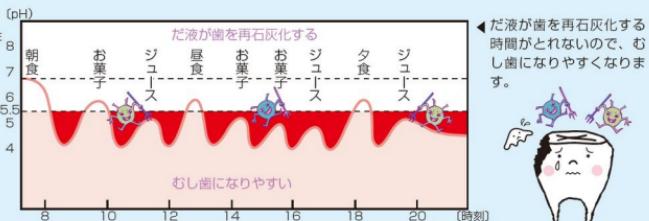
## 時 間 食事は規則正しく決まった時間に

お菓子などをちよこちよこ食べていると口の中が常に酸性になって、むし歯になりやすくなっています。間食は控えて、だ液が歯を再石灰化する時間を確保しましょう。

規則正しく  
食事を  
すると…



お菓子などを  
ちよこちよこ  
食べて  
いると…



# むし歯予防のためのフッ化物の応用と効果



## フッ素ってなあに?

フッ素は、海・川・植物等、自然界すべてに含まれています。もちろん、私たちがが食べたり飲んだりする食べ物にも、私たちの体内にも微妙ながらも必ずといっていいほど含まれています。

このようにフッ素は、私たち日常生活にとって身近な物質と言えます。

### フッ素のむし歯予防効果

- フッ素には
- ①歯を強くする(耐酸性増強)
  - ②初期のむし歯を修復する(再石灰化)
  - ③むし歯原因菌の酸の産生を抑制する
- など3つのむし歯予防作用があります。



保健センター  
歯科医院で

## フッ化物歯面塗布

歯ブラシで塗る方法

(この他に綿球やトレーを使って塗る方法があります)

### ●赤ちゃんから始めるむし歯予防●

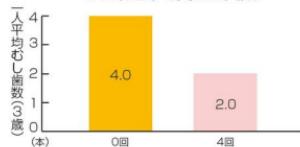
\*専門家から塗布剤を歯に塗つてもらう方法です。歯が生え始めの1歳頃から定期的に年2~4回のフッ素塗布を継続して受けと高いむし歯予防がえられます。

\*保健センターや歯科医院にご相談ください。

#### 注意点

\*効果を高めるために、塗った後30分間はうがいや飲食を避けます。

1歳6か月から3歳までの  
フッ素塗布を受けた回数



園・家庭で

## フッ化物洗口

### ●みんなで一緒にむし歯予防●

\*うがいが上手にできる4歳ごろから永久歯が生えそろう中学生まで行えば、むし歯を約半分に減らせます。

\*健康教育の一環として集団で行うと継続しやすく、より高い効果が期待できます。

\*日本全国では約777,596人(2010年)が行っています。

\*家庭에서도できますので、歯科医院にご相談ください。

12歳児のむし歯の本数(平成14年)



家庭で

## フッ化物配合歯磨剤

市販の歯磨剤の80%に入っています

### ●子どもから大人まで個人で行うむし歯予防●

\*毎日の歯みがきに使用することで、子どもも大人もフッ素で歯が守られます。

\*歯ブラシの毛先に半分程度つけてみがきます。

\*歯みがき剤を使わずに「からみがき」をしている方は、一通りみがいたあと仕上げとして使用してください。

\*実際のみがき方については歯科医師、歯科衛生士にご相談ください。

