

はじめに

日本の伝統的な祝いごとに、生後100日を祝う「お食い初め」があります。その祝膳にのせる「歯がため石」は、赤ちゃんに石のような丈夫な歯が生えますようにという願いが込められています。歯が丈夫な人は長生きできるとされていて、80歳で20本以上の歯を保っている人は、元気でいきいきしているという調査結果が出ています。

歯は、お母さんのお腹の中からすでに育ち始めています。何でもおいしく食べられる丈夫な歯を育てるために、子どもの成長に沿った適切なケアを行っていきましょう。

公益財団法人8020推進財団



◆目次

PART 1 妊娠期

むし歯・歯周病ゼロのお口を目指して	4
赤ちゃんの歯は妊娠中に育っています	6

PART 2 乳・幼児期

むし歯予防と歯並び育ては0歳から	8
3歳までに歯みがき習慣をつけましょう	10
歯が生え始めたら歯医者さんデビュー!	12

PART 3 小児・学童期

生え始めた未熟な永久歯を守りましょう	14
よく噛んで何でも食べることが健康のもと	16

PART 4 青年期(中・高生)

予防意識を高めて永久歯を一生大切に	18
-------------------	----

● 発達段階に応じた歯育のポイント

	年齢	歯とあごの成長	ケアのポイント
妊娠期	-1	お母さんのお腹の中で、乳歯・永久歯の芽が育っている	<ul style="list-style-type: none"> ・マタニティ歯科検診・両親学級を受ける ・妊娠中の歯科治療って大事 <p>～むし歯や歯周病は治療しておく～</p>
乳・幼児期	0	乳歯が生え始める (7～8カ月ごろ)	<ul style="list-style-type: none"> ・歯が生えたら保護者みがきを始める ・歯が生えたら歯科デビュー！
	1	上下4本の前歯が生える	<ul style="list-style-type: none"> ・上あごの前歯はむし歯になりやすいので要注意
	2		
	3	乳歯20本が生えそろう	<ul style="list-style-type: none"> ・指しゃぶりは3～4歳までに卒業したい
	4		<ul style="list-style-type: none"> ・3歳になったら、自分で歯みがきする習慣のスタート
小児・学童期	5		<ul style="list-style-type: none"> ・3歳くらいから歯科医院でフッ素塗布、シーラント、歯のクリーニングでむし歯ゼロへ
	6	6歳臼歯(最初の永久歯)が生える	<ul style="list-style-type: none"> ・永久歯のむし歯予防は6歳臼歯をしっかり守ることが大事
	7	この時期は、生え変わりが続き、乳歯と永久歯が混在する	
	8	(13歳ごろまで)	<ul style="list-style-type: none"> ・歯並び・噛み合わせは、気になったら歯科医院でチェックしてもらう
	9		
	10		
	11		
青年期	12	12歳臼歯が生える	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者の目が届きにくくなり、むし歯のリスクが高くなる
	13	永久歯28本が生えそろう	
	14	上あごがほぼ完成する	<p>～自己管理の動機づけ～</p>
	15		<ul style="list-style-type: none"> ・歯科医とのかかわりを続ける
	16	親知らずが生える人もいる	<ul style="list-style-type: none"> ・青年期の傾向を理解し、保護者としてサポートする
	17		
	18	下あごが完成する	

むし歯・歯周病ゼロの

妊娠中はお口のトラブルが 起こりやすい

妊娠中は、女性ホルモンの作用で、唾液がネバネバしてお口の中を洗い流す働きが低下し、口腔細菌が増殖・変化してむし歯や歯肉炎になりやすくなります。

つわりのために歯みがきができない、食事の回数が増えるなど、お口の中の環境を悪化させる要因も増えて、リスクが高まります。



親知らずの抜歯は妊娠前に

妊娠前に歯科を受診した際、親知らずの状態を見てもらいましょう。診察やX線写真でむし歯にかかっていたり、歯肉の炎症を起こす可能性が高い場合は、事前に治療すること（抜歯など）をおすすめします。

歯周病は 早産・低体重児出産のリスクにも

歯周病が怖いのは、歯周病が重症化するとお腹の赤ちゃんにも影響することです。早産や低体重児出産（体重2500グラム未満で生まれること）のリスクが高くなります。適切なケアによって、歯周病を予防・改善しましょう。



お口を目指して

妊娠中のお口のケア

妊娠中は体調不良などで、日常生活での制約が多くなり、お口のケアが不十分になりがちです。この先何十年も使う歯です。大事にしましょう。



ケアのポイント

● 妊娠初期（0～15週）

つわりのためにハブラシを口に入れないときは、無理せず、洗口剤などですすぎましょう。気分がよいときはヘッドが小さめのハブラシを使い、できる範囲でみがきましょう。

● 妊娠後期（28～39週）

正しい歯みがきをしっかり行います。強い痛みなどの緊急性がない場合の歯科治療は、産後に行うことも考えましょう。

● 安定期（16～27週）

つわりがおさまり、安定期に入ったら「マタニティ歯科検診」を受けましょう。

歯肉の腫れや出血、むし歯による歯痛などの異常がある場合は、この時期に受診します。歯科で使う麻酔は使用量がわずかなので、胎児に影響はありません。



赤ちゃんの歯は妊娠中

妊娠初期には歯の芽が でき始めている

赤ちゃんの歯は、お母さんのお腹の中にいるときに発育が始まっています。実は、乳歯だけでなく、永久歯の芽もでき始めているのです。



お腹の赤ちゃんのお口の中～歯の芽の発生過程～

1

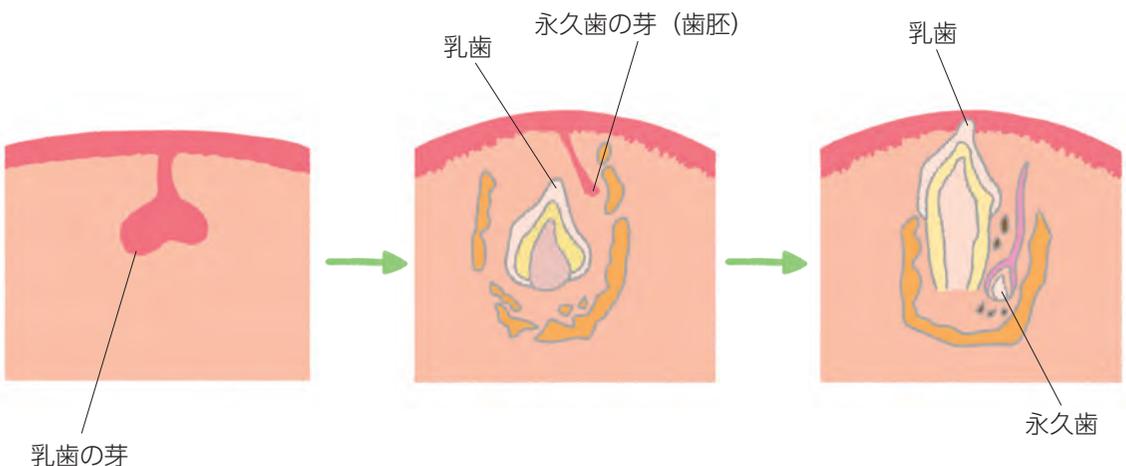
妊娠7週目ころから乳歯の芽（歯胚）ができません。

2

妊娠4カ月の後半から乳歯が形づくられ、永久歯の芽も妊娠4カ月ころにはできません。

3

乳歯は生える準備ができています。お誕生を迎えるころ、永久歯も形づくられ始めます。



から育っています

妊娠中の食事がポイント

丈夫な歯をつくるには、お母さんが健康であることはもちろん、バランスのとれた食生活を通して、お腹の赤ちゃんに栄養を補給することが大切です。

積極的にとりたい栄養

■ カルシウム

カルシウムは赤ちゃんの骨や歯、血液、神経組織などをつくるうえで大事な栄養素です。豊富に含まれている食品は、乳製品、小魚、豆類や大豆製品、海藻類、緑黄色野菜です。



■ タンパク質

赤ちゃんの歯の芽をつくるには、タンパク質も欠かせません。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などをバランスよくとりましょう。



■ リン

歯の石灰化（硬くなること）のために必要です。米、牛肉、豚肉、卵などに多く含まれています。



■ ビタミンA・C・D

- ・ビタミンA（豚肉、レバー、ほうれん草、にんじん）は、歯の表面のエナメル質の重要な栄養素になります。
- ・ビタミンC（ほうれん草、みかん、さつまいも）は、その下の象牙質の重要な栄養素になります。
- ・ビタミンD（バター、卵黄、牛乳）は、カルシウムの代謝や歯の石灰化に関係しています。



■ 鉄分

妊娠中は貧血になりやすくなります。貧血が続くとお腹の赤ちゃんの成長に影響しますので、鉄分は妊娠前の3倍以上を目安にとりましょう。小松菜、ほうれん草、ひじき、レバー、赤身肉、カツオ、ブリなどに多く含まれます。



むし歯予防と歯並び

歯並びの土台は授乳のときにつくられる

歯が生えてくるころに赤ちゃんの顎の発育が遅いと、歯の生えるスペースが狭くなるため、ねじれたり、重なって生えてしまいます。

そのため、まず大切なのが授乳の仕方です。歯が生える前に、赤ちゃんがおっぱいを吸う行為が唇や舌を使う筋肉を発達させ、その刺激で顎骨も発達するからです。



あごを育てる授乳のコツ

- ◆ 乳首をしっかりお口に含ませ、お口全体を使えるようにしましょう。
- ◆ 赤ちゃんの目を見ながら授乳しましょう。
- ◆ 哺乳瓶の場合は、乳首が劣化すると楽に飲めてしまうため、乳首はまめに取り替えましょう。

Q&A

Q 卒乳はいつごろがいいのでしょうか

A

離乳食が始まって糖質をとるようになると、授乳によるむし歯リスクが高まります。1歳から1歳半くらいで卒乳するのが望ましいでしょう。

育ては0歳から

乳歯は3歳ごろまでに生えそろう

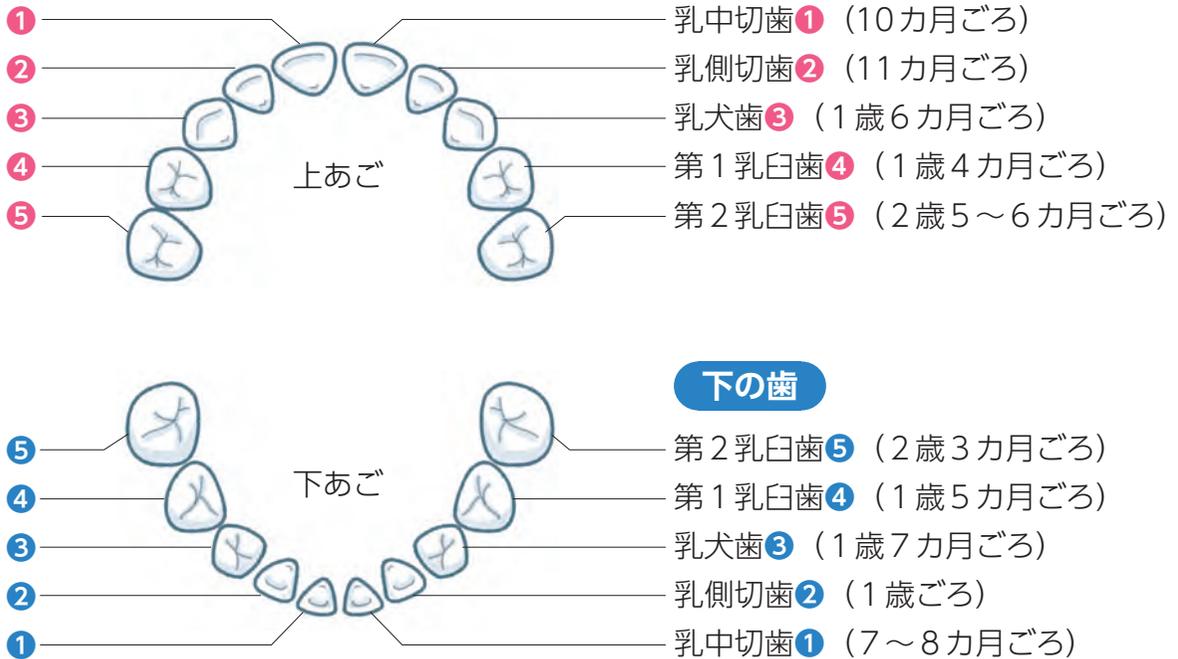
生後7～8カ月ごろになると、赤ちゃんに初めての歯が生えます。1歳ごろには上4本、下4本の前歯が生え、2歳半から3歳くらいまでに20本の乳歯がそろいます。

要注意!

乳歯はむし歯になりやすい

乳歯は永久歯に比べてエナメル質が柔らかく薄いため、むし歯になりやすいのが特徴です。痛みも感じにくいいため、気づいたときはかなり進行していることも。乳歯のむし歯を放置していると、永久歯にも影響があります。

乳歯の名前と生える時期



★歯の生える時期や順番には個人差があります。心配な場合は歯医者さんに診てもらいましょう。

生え始めた未熟な

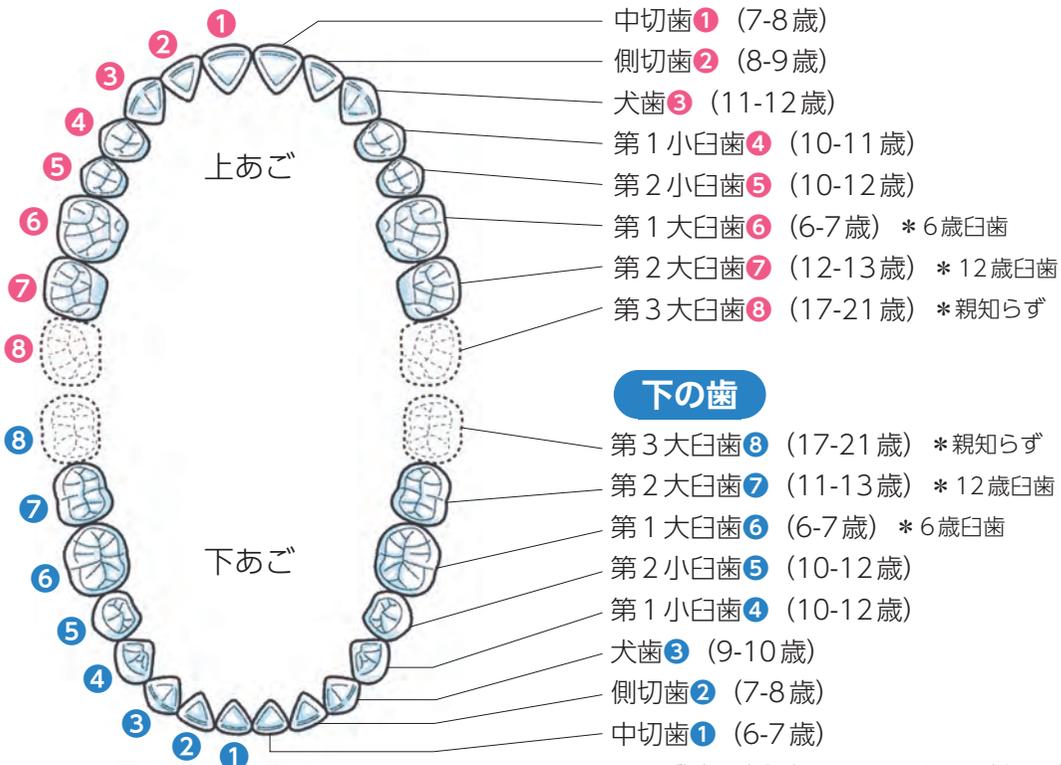
6歳ごろから 生え変わりが始まる

永久歯の歯の芽はあごの中で時間をかけて成長し、6歳くらいになると顔を出し始めます。最初に生える奥歯の永久歯は、第2乳臼歯の後ろに生えてくる第1大臼歯（6歳臼歯）で、13歳ごろまで永久歯への生え変わりが続きます。

6歳臼歯を守る

6歳臼歯は噛み合わせの要で、「歯の王様」ともいわれています。生え始めは歯ぐきが歯に覆いかぶさって、奥に生えていることから、汚れがつきやすくむし歯になりやすいのです。6歳臼歯を早期に失うことは、食べる機能にとって大きなダメージです。

永久歯の名前と生える時期



永久歯を守りましょう

生え変わり時期の歯みがき

ポイント

① 歯の生え変わり時期は乳歯と永久歯が混在するため、歯みがきがむずかしくなります。乳歯期用のハブラシは毛が短いものが多いため、永久歯の溝に届きにくく、みがき残しがおきやすくなります。生えたての永久歯の表面は酸に弱く、むし歯になりやすいのです。よりていねいにみがくことを心がけましょう。

ポイント

③ 生えたての6歳臼歯は、ほかの乳歯より背が低いので、ハブラシを口の横方向から入れてみがかくと、みがきやすくなります。

ポイント

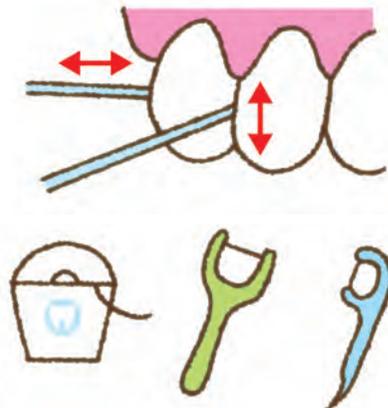
④ 6歳以上ではフッ素配合歯みがき剤を子ども用ハブラシの半分以上のせて、歯みがきを見守りましょう。ぶくぶくうがいは練習をして、すすぎすぎないように1～2回にとどめます。歯みがき直後の飲食は、避けるようにします。



ポイント

② 歯と歯の間の汚れを落とすための補助として、デンタルフロスを使いましょう。

- ① 歯と歯の間にフロスを入れ、スライドさせながらゆっくり下ろす。
- ② 歯に沿わせて、上下に数回動かす。
- ③ 歯ぐきに触れないように動かす。



*フロスを使う時は、慣れるまでは保護者が手伝って行います。

ポイント

⑤ 自分でみがけるようになっても、まだ大人のチェックが必要です。保護者みがきは9歳ごろまで続けましょう。