

子どものお口



どう育つの？

～ 口腔機能の発達がわかる本 ～

監修・解説／田村文彦 解説／木本茂成 弘中祥司

絵／鈴木あつよ

乳児期編

赤ちゃんのころ

医歯薬出版株式会社

あかちゃん

はが はえていないね



あかちゃん なにをしているの？



— いま いっぱい おっぱいを のんで
おおきく なろうと しているの





—— ごはんのあとは はを みがいてね

はぶらしも ちょっと にかてなんだよね



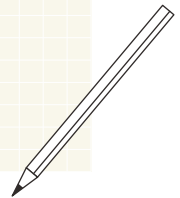
乳児期の 歯と歯並びの発達と発育

生後7カ月を過ぎると、下あごの前歯から歯が生えはじめます。1歳ごろまでに上下4本ずつ、合計8本の歯が生えてきます。そして1歳半の離乳が完了するころには最初の奥歯がかみあうようになり、ちょうど3歳ごろまでに上下合わせて20本の歯が生えそろういます。この時期の子どもの歯は「乳歯」と呼ばれていて、永久歯（大人の歯）が生えてくるまでのあいだに、食事をするためだけではなく、言葉を発音することや、永久歯が生えるためのスペースを保つという重要な役割をもっています。そのため、生えかわるからといって手入れをせずに乳歯をむし歯にしてしまうと、永久歯が生えるための隙間が不足して歯並びが悪くなってしまうことになります。

1歳ごろまでは、ガーゼで歯の表面の汚れを拭き取るような手入れでも構いませんが、1歳を過ぎるとむし歯の原因菌であるミュータンス菌が口のなかに棲み着きはじめの時期を迎えますので、最初の奥歯が生えはじめてきたら、夜の就寝前には歯ブラシでしっかりと磨いて汚れを落とすことが大切です。さらに、この時期には離乳の完了期に入っていますので、健康な乳歯が揃っていることで健全な食べる機能の発達やかみあわせを育てることにつながります。

乳児期の歯と歯並びチェックポイント

- 生後7カ月を過ぎたころに、乳歯（子どもの歯）が生えはじめます。その後、3歳くらいまでに上下合わせて20本の乳歯が生えそろういます。
- 乳歯は永久歯（大人の歯）の歯並びにも影響することがあるので、いずれ抜けてしまうからといって放置せず、お手入れをしましょう。
- 1歳を過ぎたころから、むし歯になりやすくなります。子どもの就寝前に歯ブラシなどで磨いてあげましょう。





乳児期の 食べることで 歯科医院に相談できること

● 哺乳期

0～5カ月では、母乳やミルクだけで栄養を摂っている時期です（哺乳期）。このころは歯がないことがほとんどです。しかし、まれに生まれたときから歯が生えていたり（先天性歯）、早く歯が生えてきたり（早期萌出）、歯を形成する組織が残っていたり（上皮真珠）して、哺乳がうまくできなかったり、お母さんの乳首を傷つけてしまうことがあります。また、舌小帯（舌の裏にある帯状のもの）が短かったり、付いている位置によっても、哺乳が難しくなることがあります。哺乳の力が弱かったり、飲みづらそうだったり、飲む量が少ない場合、歯科医院で口のなかを診てもらおうとよいでしょう。

哺乳の力が弱い、哺乳反射が弱い、飲む量が足りているかわからないといった場合や、安定した抱っこの仕方がわからない、といったことでも相談ができます。こうした場合、医師や保健師、助産師、看護師などほかの専門職と連携して、アドバイスをを行います。

● 離乳期～乳幼児期

離乳食の開始や進め方がわからなかったら

離乳食をはじめめる時期は、「哺乳反射が消えた」、「支えがあれば、一定の時間ベビーチェアなどに座ってられる」、「食べものに興味を示す」、などが目安になります。赤ちゃんの口の動きや歯の生えかた、食べる意欲に合わせて、食べものの固さなどの性状を変えていきます。どのタイミングで離乳食を始めたらよいか、食べものの性状をどう変えていけばよいかなどに迷ったら、歯科医院でもアドバイスができます。

なお、早く生まれたお子さん（早産児）や体重の少ないお子さん（低出生体重児）などの場合は、成長がゆっくりなことがあります。離乳食の進め方は、無理に月齢に合わせるのではなく、個々の発達に合わせてあげることが大切です。