Q&A

Q むし歯はなぜできるの?

A むし歯菌（ミュータンスレンサ球菌など）が、食べ物の糖分を分解して酸をつくり、その酸が歯を溶かすことで発生します。

Q むし歯菌はどこにいるの?

A 生まれてすぐの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。大人の使っている歯ブラシを子供が口に入れたり、食べかけたものを与えることで、むし歯菌が唾液を介してうつってしまうことがあります。
保護者の口の中が汚れていたり、むし歯が多いと子供にむし歯菌がうつるリスクが高くなります。家族みんなでかかりつけ歯科医を持ち、お口の健康を保っていきましょう。

Q 甘い飲みものは、飲ませていいの?

A ジュースやイオン飲料は酸性の飲み物であるため、酸が歯に接している時間が長くなることで、歯が溶けやすくなります。
哺乳瓶やストロー付きマグなどで甘味飲料を長時間飲まないよう注意しましょう。



Q フッ化物（フッ素）塗布はいつから始めればいいの?

A フッ化物にはむし歯予防効果があります。上下の前歯が生えそろったら、歯科医院でフッ化物塗布を受けることをお勧めします。1年に 2 回以上、継続的に受けることが効果的です。

Q 指しゃぶり、おしゃぶりはどう対応したらいいの?

A しゃぶる行為には、緊張した時や不安な時に気持ちを鎮める効果があるので、無理にやめさせるのではなく、声かけをしたり、一緒に遊んだりして、しゃぶる頻度を減らしていきましょう。
離乳が完了して奥歯の噛み合わせができた後も、しゃぶる行為が継続すると、歯ならびや噛み合わせにも影響が出やすくなるので、おしゃぶりは 2 歳を過ぎたら、指しゃぶりは 3～4 歳頃にはやめられるといいですね。

Q かかりつけ歯科医はこの時期必要?

A 自治体における歯科健診が開始されるのに合わせ、歯科医院に通う習慣を始めてみると良いでしょう。
- 定期的にお口の健康状態をチェックしてもらいましょう。
- お子さんの成長に合わせた歯みがき指導を受けましょう。
- 必要に応じて歯や口に関する相談をして、アドバイスを受けましょう。

監修：井上美津子（昭和大学客員教授）
川口陽子（東京医科歯科大学名誉教授）

※このパンフレットは、東京都の許諾を得て高知県須崎福祉保健所が発行しています。
出典：東京都福祉保健局「おいしく食べて楽しくおしゃべりいつも笑顔で」
パンフレット（承認番号：8保医医政第1190号）

子供の発育には、個人差があります。

おいしく食べて楽しくおしゃべりいつも笑顔で

対象年齢 1歳6か月未満

歯が生えてきたら、はじめての歯みがきを始めましょう。お子さんのお口の発育段階に合わせて、食事、歯みがきを進めていきましょう。発育段階はあくまでも目安です。身長や体重に個人差があるように、お口の発育にも個人差があります。

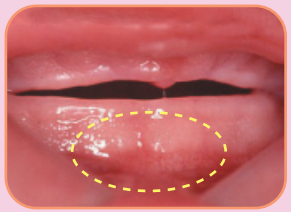
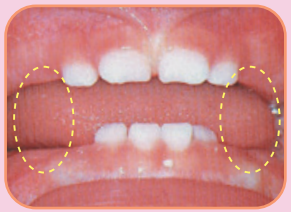


POINT

- □ 子供の歯の生え方や口の動きを見てみましょう
- □ 口の発育に合わせて歯みがきを始めてみましょう
- □ 口の発育に合わせて食事を進めましょう

高知県須崎福祉保健所

＊発育状態に合わせて食事や歯みがきを進めていきましょう。

	ごっくん期（5か月～6か月頃）	もぐもぐ期（7か月～8か月頃）	かみかみ期（9か月～11か月頃）	ぱくぱく期（1歳～1歳6か月頃）
口の状況	・下の前歯付近の歯ぐきが固くなる。  ※写真は、0～3か月頃	・上下の前歯が2本ずつ生え始める。 	・上下の前歯が4本ずつ生える。 ・奥歯付近の歯ぐきにふくらみが出てくる。 	・奥歯が生え始める。 
時期	萌出 前歯が生え始める		上下の前歯（4本ずつ）が生えそろう	奥歯が生え始める
口の発育	・くちびるでの取り込みや口を閉じての飲み込みができるようになります。 ・口の中に入った食べ物を舌で前から後ろへ送り込むことができるようになります。	・舌と上あごで食べ物をつぶせるようになります。 ・飲み込む時はくちびるが左右対称に動きます。	・前歯で噛み取り、奥の歯ぐきでつぶせるようになります。 ・奥の歯ぐきでつぶして噛んでいるときは、噛んでいる側の口角が縮みます。	・形のある食べ物を歯を使って噛みつぶすことができるようになります。
食事	・スプーンで下くちびるをつつくようにし、食べ物が行くことを合図します。下くちびるの上にスプーンをのせ、上くちびるが閉じるのを待ち、自分で取り込ませるようにしましょう。 ・スプーンを口の奥まで入れないよう注意しましょう。 	・床に足がしっかりとつく姿勢で食事をしましょう。 ・食べさせるときは、平らな離乳食用スプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待ちましょう。 ・舌でつぶしやすいよう、口を閉じた時に舌の前方部で食べ物が取り込めるようにしましょう。 	・食べさせるときはくぼみのある離乳食用スプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待ち、自分で取り込ませるようにしましょう。 ・9か月頃から手づかみ食べが始まります。触る、握るといった触感の体験は子供の発育にとって大切です。また、手づかみ食べは自分で食べる行動を育てるためにも重要です。 	・手づかみ食べで前歯でかじり取る練習を始め、一口量を覚え、少しずつスプーン等を使い、自分で食べる準備をしていきましょう。 ・ストローとコップでは水分を飲むときの口の使い方が異なります。お座りが安定したらコップから飲む練習をしていきましょう。 
歯みがき	・頬に触れたり、口の近くを触られることに慣れる練習をしてみましょう。 ・スキンシップとして清潔な大人の指で口の中を触ってあげましょう。 	・すぐに「歯みがきを！」と焦らず、まずは歯みがきの準備を始めます。 ・湿らせたガーゼで歯をふいてあげましょう。 	・ガーゼみがきに慣れたら、歯ブラシを使って歯に触れる練習をしてみましょう。 ・歯をきれいにみがくことが目的ではなく、歯ブラシに慣れてもらうことを目的にしましょう。 ・慣れてきたらやさしい力で、1本ずつみがいてみましょう。	・朝晩の歯みがきを少しずつ習慣にしましょう。 ・本人にみがかせる時は必ず座らせて、目を離さないようにしましょう。のど突き防止歯ブラシの使用もおすすめです。 ・本人にみがかせた後は、必ず仕上げみがきをしましょう。 