Q&A

Q 指しゃぶりやおしゃぶりを続けていても大丈夫?

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。
奥歯が生えそろってくる 2～3 歳を過ぎると、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 本人にみがかせるときに注意することは?

A 一人歩きが始まる頃になると歯ブラシの事故が増えてきます。子供が歯ブラシをくわえたまま転んだり、ぶつかったりして口の中をケガしてしまうことがあります。歯ブラシを本人に持たせる場合は座らせて、必ず目を離さないようにしましょう。
のど突き防止用歯ブラシを使用することもお勧めです。



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。

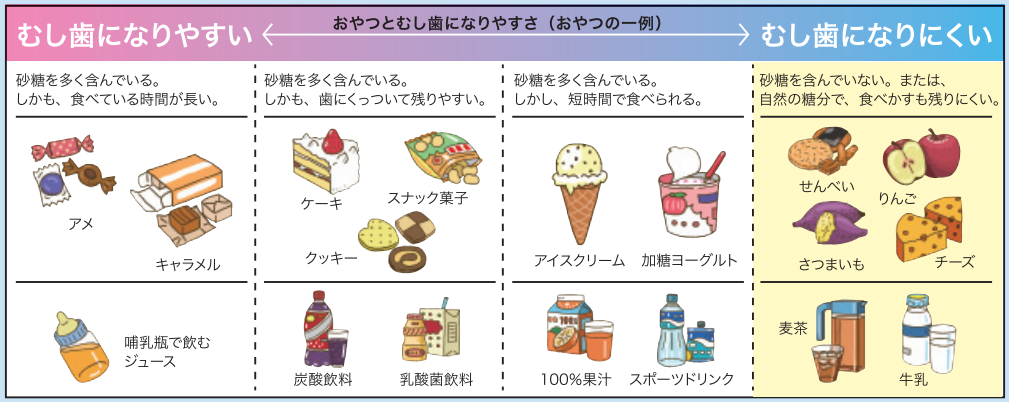
Q 甘い飲みものは、飲ませていいの?

A 甘い飲みものはできるだけ控えましょう。ジュースやイオン飲料などは水代わりに飲ませず、おやつや食事のときにコップで与えるようにしましょう。ダラダラと甘い飲みものを飲むと、むし歯になりやすくなります。

Q 歯みがき剤はいつから使えばいいの?

A うがいが可能になれば、歯みがき剤を使い始めても大丈夫です。うがいができない場合は、ごく少量を仕上げみがきのときに使い、みがいた後に軽くふき取りましょう。





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）

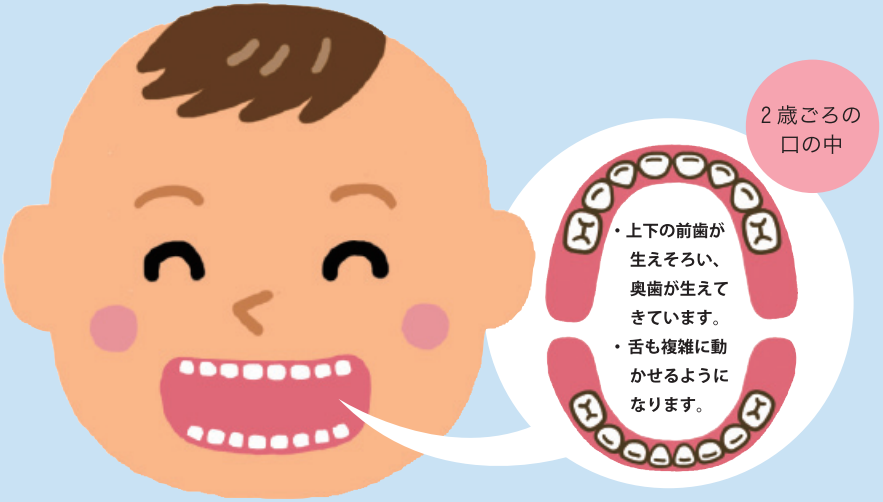
子供の発育には、個人差があります。

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か月ごろ

★食事について

- 歯を使って噛むことを覚え、噛みつぶす程度で飲み込めるかたさの食べ物が食べられるようになります。
- 噛みにくい食べ物をのどに詰まらせやすいので、食べ物の形状や、食べさせ方に注意しましょう。



歯と口のすこやかな発育のために、子供の口の中をのぞいてみましょう。
口の発育にあわせて、食事も進めていきましょう。

間食についてワンポイントアドバイス

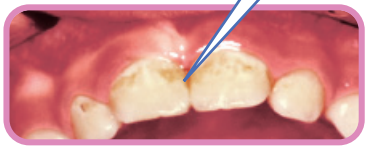
この時期になると 3 回の食事に加えて間食をとるようになります。間食は子供たちの栄養補給にとても大切ですが、ダラダラ飲んだり食べたりするのは避け、規則正しい習慣をつくりましょう。なるべくむし歯になりにくいおやつを選ぶようにしましょう。詳しくは裏面に。

高知県須崎福祉保健所

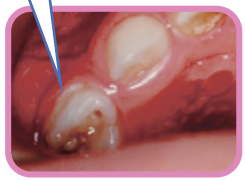
むし歯になりやすいところを観察しましょう

乳歯のむし歯は進行が速いのが特徴です。
仕上げみがきの際に、保護者が毎日、口の中の観察をしましょう。

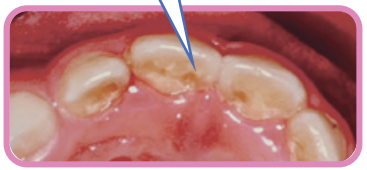
1 上の前歯の歯と歯肉の境目と歯と歯の間



2 奥歯の噛み合わせの溝



3 上の前歯の裏側



どうなったらむし歯なの?

むし歯は歯の表面（エナメル質）が白く濁ることから始まり、歯の表面がザラザラしてきます。そのあと、黄色くなり、茶色くなるなど、色が変化していきます。歯みがきをしても色が落ちないことで気づくことが多いです。心配な時は、早めにかかりつけ歯科医でみてもらいましょう。

哺乳瓶で飲む習慣があったり、卒乳していない子供は、上の前歯の裏側に汚れが残りむし歯になりやすいので、のぞきこんで確認するようにしましょう。

食事の最後にお茶を飲ませたり、子供が寝た後にガーゼでむし歯になりやすい部分を拭うことも効果的です。

この時期の子供は みんないやいや期です

1歳6か月くらいの子供は、何でも嫌がる「いやいや期」ですので、ほとんどの子供が歯みがきを嫌がります。仕上げみがきの習慣をつけるには、嫌がられてもみがくことが重要です。子供は泣けばやめてもらえると覚えてしまうので、泣いたらみがかないということがないようにしましょう。



＼仕上げみがきのポイント／

歯ブラシ

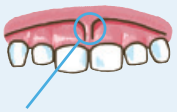
歯ブラシは、①子供用の歯ブラシ（のど突き防止用歯ブラシ等の幼児用歯ブラシ）と②仕上げみがき用（ブラシ部分が小さめで持ちやすいもの）を用意しましょう。

歯ブラシの動かし方

やさしく軽い力で歯ブラシを小刻みに動かします。

気をつけること

上の前歯の上部の歯肉のスジ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛いので、人差し指で保護しながらみがきましょう。



歯の表側は「いー」の口にさせて、指で頬や唇をよけながらみがきます。「あーん」の口の時、指を入れて頬を引張ると痛いので気を付けましょう。



保護者の口腔ケアも必要です

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子供にうつってしまうことがあります。むし歯は、むし歯菌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。保護者の口の中が汚れていたり、むし歯があると子供にむし歯菌がうつるリスクが高くなります。保護者も定期的に歯科受診し、予防・治療等の口のケアをしていきましょう。

かかりつけ歯科医のすすめ

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。**