

# お口と歯の健康

## ◎歯の生える時期について

乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7～8か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃、20歯が生えそろいます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。

永久歯は親知らず（第三大臼歯）を除くと上下14歯ずつ、合計28歯あります。多くの場合、6～7歳ごろに下の前歯から永久歯に生え替わり始めます。次に乳歯のうしろにかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えてきます。乳歯は順に永久歯へと生え替わり、12～13歳頃までに永久歯が生えそろいます。

## ◎歯みがきのポイント

こどもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

① お口の中は敏感です。歯が生える前から口の中を指でやさしくタッチして徐々に準備しましょう。乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせこどもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。こどもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。

※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

※嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行ったり、保護者が楽しそうに歯をみがく様子を見せてあげたりしてみましょう。

②仕上げみがきは寝かせて、こどもが自分で磨くときは必ず座らせ、「歯みがき喉突き事故」に気をつけましょう。仕上げみがきは1日1回ですが、こどもによる歯みがきは、朝食後と寝る前を含む1日2回以上を習慣づけましょう。

※歯医者さんで歯のみがき方を習うのもよいでしょう。

## ◎うがいについて

うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう（2歳を過ぎたら、少しずつ「ブクブクうがい」の練習をさせていきましょう。）

### ◎フッ化物(フッ素)の利用について

生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯になりにくい強い歯となります。フッ化物塗布は、歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯磨剤を使って歯みがきをすることや、4歳を過ぎうがいができるようになったらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。

### ◎乳幼児期の食事の際の注意

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと食べ物を口移しで与えることにより、保護者のむし歯の原因菌が唾液を介してこどもに移ることがあります。保護者と食具を共有することや保護者が舐めたものを与えることのないよう気をつけましょう。保護者の口の中がむし歯のない健康な状態であることが大切です。

### ◎指しゃぶりについて

心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。3歳までの指しゃぶりは生理的なことですので心配ありませんが、過度の指しゃぶりは、あごの発育とかみ合わせに影響することがありますので、3歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

[日本歯科医師会「お口の予防とケア」](#)

[日本小児歯科学会HP「こどもたちの口と歯の質問箱」](#)