



お子様の歯を

むし歯から守るためにできること

乳歯について

乳歯は生後6か月頃から生え始め、2～3歳までに上下20本が生えそろういます。
ただし、これはあくまでも目安です。歯の生える時期や生える順番には個人差があります。



6カ月

12カ月

18カ月

24～36カ月

◆乳歯ってこんなに大切◆



食べ物をかむ



発音を助ける



あごの発育を助けて
顔の形を整える



永久歯が生えるとき
の目印になる

◆乳歯がむし歯になると…◆

「乳歯はそのうち抜けるから…」
なんて思わないでください!



十分な栄養が
とれない



偏食の原因になる



永久歯の歯並びが
悪くなる



永久歯のむし歯が
多くなる



乳歯をむし歯から守るために・・・



歯みがきの準備を始めましょう！

赤ちゃんのお口はとても敏感なところです。今後の歯みがきをスムーズにするためにも、触られることに慣れることが大切です。5～6か月頃になったら歯が生えていなくても、機嫌がいい時に、スキンシップの一環として、清潔な指や手で顔や口の周りや口の中を触ってあげましょう。また、寝かせみがきの体勢に慣れさせるために、寝かせみがきの体勢でゴロゴロ遊んでみましょう。



歯が生えてきたらお手入れスタート！

- 歯が生えてきたら、まずはぬるま湯でしめらせたガーゼで歯や歯肉を優しく拭きましょう。シリコンやゴム製の歯ブラシなど、やわらかいものから口に入れることに慣らしていきましょう。
- 上の前歯は唾液で汚れが流れにくく、むし歯になりやすい場所です。上の前歯が生えてきたら、やわらかめの子供用歯ブラシに切り替えて、みがく練習をしましょう。
- 歯ブラシは、仕上げみがき用と子ども用と2本用意しましょう。
- 奥歯が生えてきたら、1日1回、できれば寝る前にきちんとみがいてあげましょう。嫌がる時に押さえつけて行くと、歯みがきを嫌いにさせてしまうこともあるので無理は禁物です。機嫌のいい時に楽しくみがいてあげて、できた時はたくさんほめてあげましょう。



おやつや飲み物の与え方に気をつけましょう！

- 甘いものはむし歯菌の栄養になるので、むし歯になるリスクが増えます。砂糖を使った甘い味に慣れさせないようにすることも大切です。
- おやつのダラダラ食べはむし歯になりやすくなります！時間を決めて与えましょう。
- 普段の飲み物として、ジュースやイオン飲料や乳酸菌飲料を、頻回に飲ませるのはやめましょう。



歯を強くするためにフッ化物を利用しましょう！

- <歯科医院でのフッ化物歯面塗布>高濃度のフッ化物を3～6か月に1回くらいのペースで塗布します。
 - <家庭でのフッ化物配合歯みがき剤など>低濃度のフッ化物を配合した歯みがき剤を使います。
- お子さんの年齢に応じたものを選んであげてください。



家族みんなでお口の中を清潔にして、お口の健康を保ちましょう！

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌はいません。保護者など身近な人の唾液を介して感染しやすいと言われていました。ただ、実際にむし歯になるかどうかは、甘いものの摂取状況や歯のケア状況が大きく影響します。あまり神経質になりすぎず、家族みんなでもし歯予防に取り組むことが大切です。