



みがいてあげよう 子どもの歯

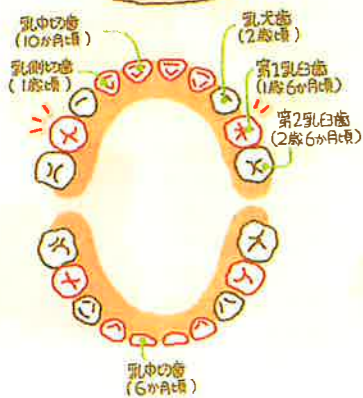
監修：倉治 ななえ（クラジ歯科医院院長・歯学博士）

1歳6か月頃のお子様の保護者の方へ

1歳6か月頃になると、一般的に第1乳臼歯が生えてきて、上下の奥歯のかみ合わせができ始め、特にむし歯への注意が必要となってきます。まだ自分の歯を自分の力では守ることのできない子どものむし歯を予防するには、保護者のケアが大切です。丈夫でよい歯並びを目指すために、正しいむし歯予防の知識を身につけ、実践しましょう。

1歳6か月頃

第1乳臼歯が生えてくる
(12本になる)



乳歯のむし歯予防が永久歯の歯並びをよくします

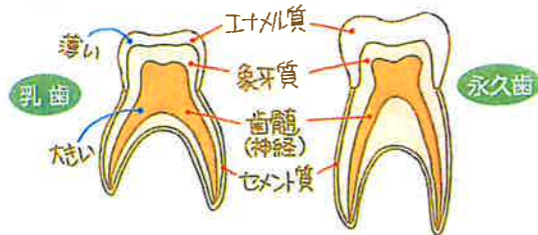


永久歯は、乳歯の根っこを溶かしながら生えてきます。乳歯には永久歯に「ここがキミの生えてくる場所だよ」と正しい位置へと導く役割もあります。



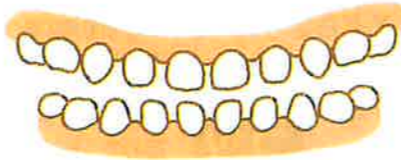
永久歯
乳歯がむし歯になって早期に抜けてしまうと、将来的にスペースが不足するなどして、永久歯は正しい位置に生えることができなくなります。

乳歯と永久歯の違い



乳歯のエナメル質は、永久歯に比べて薄くて弱く、デリケート。だから、むし歯になりやすいのです！

理想的な乳歯の状態



1本1本の乳歯の前歯にはすき間があり、永久歯がきれいに並ぶためのスペースがあります。

子どもの乳歯をむし歯から守る 「仕上げみがき」「食生活」「歯科健診」

1 効果的な仕上げみがきを身につけよう

むし歯予防には、毎日の歯みがき習慣が大切です。小学校2年生くらいまでは、保護者の仕上げみがきが必要となるので、幼児期から上手な仕上げみがきの習慣を身につけましょう。1日2回は歯みがきをし、特に就寝前には丁寧にみがいてあげましょう。

歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように
少し短めににぎります。

歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯の表面に直角にあてます。
歯と歯ぐきの境目はらせんを描くように小さくコチョコチョとみがきます。

笑顔でやさしく
歯みがきへ誘おう！



歯みがきの姿勢

足を開き、その間に子どもを仰向けに寝かせて、ももとひざで挟んで子どもの体を固定します。

痛くない仕上げみがきの手の添え方

上唇にあるひものような組織（上唇小帯）に歯ブラシがあたるととても痛いので、歯ブラシを持った反対の手の人差し指で上唇をめくって上唇小帯をガードしてあげます。

賢い仕上げ用歯ブラシ選び

- 柄がストレートで、ヘッドが小さい。
- 毛足が短く、毛が密集している。
- 毛のかたさは毛先が開いたら新しい物に交換を！



子どもを歯みがき好きにさせるコツ

子ども専用の歯ブラシを持たせる

子ども専用の歯ブラシを持たせて自由にカミカミさせ、歯ブラシの感触に慣れさせます。初めのうちは、のど突き防止仕様の物がおススメ。



まわりの人が楽しく歯みがきをする

保護者などが楽しく歯みがきをしていると、自分も歯みがきをしたい、みがいてもらいたいと思うようになります。歯みがきができたら、思いきりほめてあげましょう。



「歯みがきごっこ」で遊ばせる

お気に入りのぬいぐるみや人形に歯みがきをしてあげると遊びや仕上げ本で、歯みがきの楽しさを教えます。



2 正しい食生活を！

- 1日3食、規則正しく食べよう。
- 栄養バランスのよい食事を心掛けよう。
- よくかんで食べる習慣を身につけさせよう。
- 飲み物は水や麦茶などの糖分を含まない物を与えよう。ジュースやイオン飲料の与え過ぎは要注意。
- おやつは季節の野菜や果物をとろう。
- 食べたあとには、キシリトール食品を使う習慣を。
- 就寝前の歯みがき後や寝ながらの授乳はやめよう。



保護者が見本を見せることが大切

保護者が正しい食習慣を心掛けるようにすることが大切です。ひと口30回以上かむことを目標にした「噛ミング30（カミングサンマル）」を実践しましょう。

3 定期的に歯科健診を！

1歳6か月を過ぎたら、かかりつけの小児歯科医を決めて、年に2回程度は歯科健診を受けるようにしましょう。歯科健診では、むし歯の有無以外にも、歯みがきの仕方や食事指導など、その子どもの歯の状態にあったきめ細かいアドバイスが受けられます。

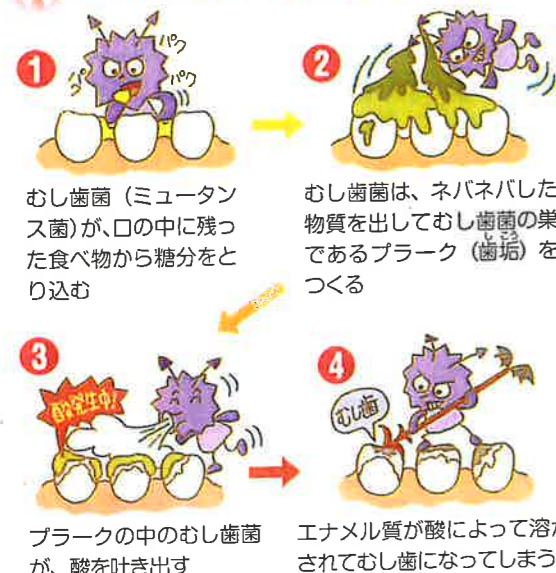
また、身近にいる親なども定期的に歯科健診を受け、むし歯予防に努めましょう。

フッ素でむし歯予防

フッ素（フッ化物）が、歯にとり込まれるとエナメル質が強くなって、むし歯菌が出す酸に負けにくい歯になります。歯医者さんでフッ素を塗ってもらったり、うがいができるようになったらフッ素入りの歯みがき剤を使うことで、むし歯予防効果が高まります。



むし歯ができるしくみ



むし歯になりやすい乳歯はココ！

1～2歳までの乳歯では、歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間や歯の根元、下の前歯に比べてだ液による洗い流す作用が届きにくい上の前歯がむし歯になりやすいのです。



写真提供：クラジ歯科医院



上の前歯のつけ根の白い部分（白濁）が初期のむし歯。この段階なら歯みがきなどで治ります。

ミュータンス菌は感染します



むし歯菌の多くは保護者など身近な人の「だ液」を通して感染します。大人がかみ砕いた物を口移して与えることや、スプーン、コップなどを共有するのは避けましょう。