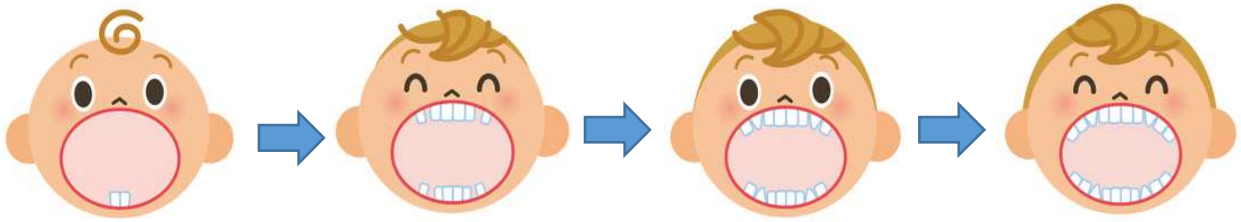
歯と口のお話

～0 歳からのむし歯予防～

【乳歯が生える時期】

6～7ヶ月　　1 歳 3 ヶ月　　1 歳 6 ヶ月　　2 歳半～3 歳



下の前歯から生え始める　　12 本　　16 本　　20 本 乳歯が全て生え揃う

上記の時期・本数・生える順番はあくまで目安です。

個人差が大きい為、お子さんの口の中をこまめに観察し、把握しておくことをおすすめします。

【乳歯の役割】

①食べ物を噛む

②言葉の発音を正しくする

③顔の形を整える

④永久歯が正しく生える道案内をする

【むし歯の原因】

①１歳半以降の母乳・ミルク

奥歯が生えてくる１歳半以降にも授乳を継続していると、むし歯のリスクが高まります。毎日の歯みがきを丁寧に行い、甘味に注意することでリスクを軽減しましょう。

②砂糖入りの甘い飲食物

甘いお菓子やジュース類等はむし歯リスクの大きな原因の１つとなります。また、離乳期から甘味を取り入れることで甘味嗜好が強くなり、偏食にもなりやすいと言われています。

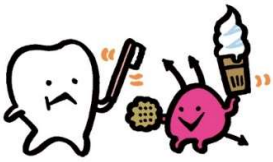
甘味飲料について

イオン飲料や乳酸菌飲料は体に良いイメージがありますが、これらの飲料は糖分が多く、酸性度が高い特徴があります。
１日に何度も飲んだり、哺乳瓶を使用して飲んだりすると、とてもむし歯になりやすいです。

水分補給は水か無糖のお茶にしましょう。

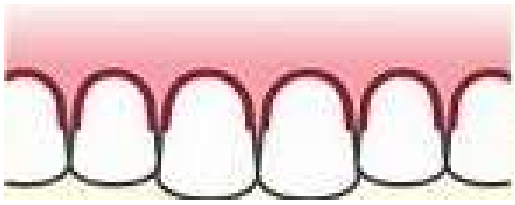
③歯垢(プラーク)

ネバネバとした細菌の塊です。むし歯や歯周病の大きな原因となります。食べかすや糖分が長時間口の中にあることでどんどん増えていくので、歯ブラシやフロスで歯みがきをして落とすことが重要です。



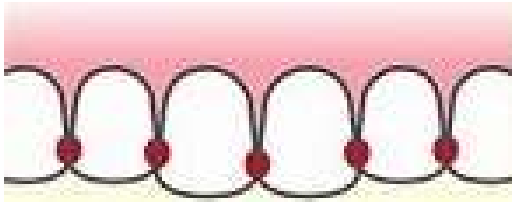
【むし歯になりやすい部分】

①歯と歯ぐきの境目

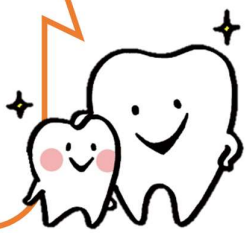


歯みがきの時に唇や頬をよけると歯と歯ぐきの境目をみがくことができます！

②歯と歯の間



歯と歯の間がピタッとくっついている場合は、ぜひデンタルフロスを使ってみましょう♪



③奥歯の溝

子どもの歯は大人の歯よりも奥歯の溝が深い傾向があります。奥歯もしっかりみがけるように仰向けで歯みがきをする習慣をつけましょう！

【歯みがきの始め方①】

始める時期は？

歯が生えてきたら早速みがき始めましょう♪

何を準備すれば良いの？

子ども用の歯ブラシと仕上げみがき用の歯ブラシを準備しましょう。

子ども用の歯ブラシ

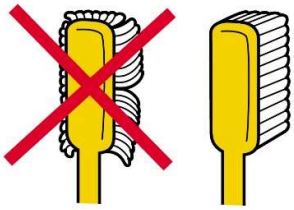
- 喉つき事故防止のストッパー等が付いたもの
- 柄が太いもの
- ブラシがナイロン毛のもの

仕上げみがき用の歯ブラシ

- 柄が長く、保護者が持ちやすいもの
- ブラシの大きさが子どもの口に合っているもの

歯ブラシの選び方について

- ブラシの大きさは本人の指２本分
- ブラシの形はストレートカット
- ブラシのかたさはふつう又はやわらかめ



子ども用の歯ブラシ・仕上げみがき用の歯ブラシは１ヶ月に１回は交換しましょう。
また、毛が開いていると歯垢を落としにくくなってしまうため、１ヶ月以内でも毛が開いたら新しいものに変えるようにしましょう。

１日何回いつすればいいの？

１日１回夜にみがくことをおすすめしています。

ただし、寝る直前などは眠くて嫌がりが強くなってしまうので、

眠くなる前にみがくと良いでしょう。

【歯みがきの始め方②】

STEP１　　本人みがき

　10～20 秒ほど子ども用の歯ブラシをお子さんに持たせましょう。初めは歯ブラシ全体を手で触ったり口に入れて噛んだりして、歯ブラシに慣れてもらいます。ブラシ以外の部分を口に入れていてもそのまま持たせて触らせてあげましょう。

　また、安全の為に必ず保護者の見ている場所で、お子さんを座らせて行ってください。

STEP２　　仕上げみがき

　本人みがきの後、仕上げみがき用の歯ブラシを使用して行います。仰向けに寝かせ、えんぴつ持ちで歯ブラシを持って歯みがきをします。歯ブラシを持っていない方の手で唇や頬をよけて行うと尚良いです。また、短時間で終わらせることとポジティブな声掛けをしながら行うことで歯みがきに良いイメージが付いていきます。

　そして歯みがき後はたくさん褒めてあげましょう！

仰向けに慣れる為に、日中の機嫌が良い時にも仰向けにして手遊び等をお子さんと一緒に楽しんでみましょう♪
また、「ほっぺ→口の周り→唇→口の中」というように

順番に触ることも、口を触る・触られる練習になるのでおすすめです。必ず保護者の爪を短くして、清潔な手で行うようにしましょう。

【初期むし歯について】

『初期むし歯（CO）』とは、むし歯の前段階のことです。プラークが長時間付着することで、歯の表面からカルシウムが溶け出し（脱灰といいます）、白くすりガラスのような見た目になります（初期むし歯）。さらに進行していくと穴があいたむし歯になっていきます。お家で丁寧に歯みがきを行い、歯医者さんでフッ素塗布を受けることで進行を止めることが出来ます。

保護者の方の歯と口の健康も大切です

むし歯の原因菌は周囲の大人から感染します。そのため、お子さんのご家族の方も清潔な状態に保つことが大切です。

～歯科口腔健康診査（受診は年度につき１回です）～

対　　象：町田市に住民票がある **18 歳以上 70 歳以下の方、**もしくは町田市に在住し、町田市発行の妊婦無料クーポン券をお持ちの方

内　　容：問診、むし歯・歯周疾患等の診査、歯列・かみ合わせ・歯の清掃等の状況検査、予防指導

受診方法：直接指定歯科医療機関にお電話でお申し込みの上受診してください

費　　用：500 円（ただし、妊婦で無料クーポンをお持ちの方、生活保護受給世帯、市民税非課税世帯の方、国民健康保険高齢者受給証、後期高齢者医療被保険者証、中国残留邦人等の支援給付受給証明書をお持ちの方は無料です）