

<乳児期からのブラッシングの習慣づけ>

歯みがきは規則正しい生活習慣への第一歩です。ただ、子どもの口の中を歯ブラシでいきなり磨き始めても、子どももびっくりして歯みがきが嫌いになるかもしれません。

歯みがきの始まりは、きちんと磨けることよりも歯みがきの習慣づけが大切です。

歯ブラシが嫌いにならないためにも、「焦らず、急がず、あきらめず」です。

<乳前歯だけの時期>

- 指で口の周りをさわったり、歯ブラシで遊ばせたりして歯ブラシの感触に慣れることから始めましょう。
- 歯の汚れはガーゼなどでふいてきれいにして下さい。

<乳臼歯が生えてきてから>

- 奥歯の溝はむし歯になりやすいので仕上げ磨きが必要となります。
- 子どもは大人のマネをよくします。周りの家族が率先して歯みがきをしてみせましょう。
- 仕上げ磨きのときは、保護者の膝の上に寝かせ、唇や頬を指でよけて歯ブラシの毛が歯にきちんとあたっているのを確認して、子どもに話しかけながら優しく磨いてあげましょう。
- 歯と歯の間の清掃には糸ようじ(デンタルフロス)を使用して下さい。



寝かせ磨きの写真



フロスの写真

<「指しゃぶり」はどうする?>

幼児期前半、寝る際にみられる「指しゃぶり」に対しては、あまり神経質になる必要はありません。子どもとともにたのしく遊び、手(手遊び)や口(おしゃべり)を使わせる機会を増やしてあげることで徐々に減少していくことが多いです。

ただし、「指しゃぶり」が3歳以降も継続すると、乳前歯部の歯列不正を引き起こす悪習癖として問題になってくるので、注意する必要があります。



開咬の写真



指だこの写真

<生活習慣のむし歯への影響>

保育者の生活習慣が幼児のむし歯に大きく関係しています。それぞれの生活状況に応じて、保育者も自身自身や子どもの口の中へ関心を向ける責任があります。

- 保育者自身の口腔清掃の徹底
- 1歳を過ぎてからの断乳
- 甘味食品をコントロールし、家族みんなが規律ある食生活の確立
- 短いサイクルでの定期健診でう蝕の早期発見・予防
 - ・ フッ化物の定期的な活用
 - ・ 奥歯の溝に対するシーラント



フッ化物歯面塗布



シーラントの写真

お問い合わせは

社団法人 佐賀県歯科医師会

〒840-0045 佐賀県佐賀市西田代 2-5-24

TEL(0952)25-2291

FAX(0952)22-7586

URL <http://www.saga-dental.or.jp>

がばいおいしか!5

正しい食習慣や ブラッシング習慣を通じて、 未来の子どもの健康を守ろう

～離乳期から幼児期まで～



3歳までの子どもの食習慣やブラッシング習慣が、その子どもの将来の健康へ大きく影響を及ぼします。子どもたちの健やかな成長を願う家族みんなも規律ある生活習慣を確立する責任があります。

佐賀県歯科医師会は、子どもたちのお口の健康を通じて、家族皆さんの健康向上のお手伝いを致します。

社団法人 佐賀県歯科医師会

<むし歯菌は母親から子どもに感染(うつ)るの?>

産まれたばかりの赤ちゃんの口の中はすごく清潔です。しかし、歯が生えてくる頃から赤ちゃんの口の中にもむし歯菌(ストレプトコッカス・ミュータンス)が定着し始めます。このむし歯菌は、保育者(おもに母親)が赤ちゃんに口移しで食べ物を与えたり、同じスプーンや箸を共有することで子どもの口の中に感染します。

また、ブラッシング習慣が不規則なお母さんの口の中にはむし歯菌が多く、子どもの口の中にむし歯菌が感染する危険性が高まります。

お母さんのミュータンス菌の数の違い



ミュータンス菌が少ない



ミュータンス菌が多い

- お母さんが自分の口の中を清潔に保つことで、子どもへのむし歯菌の感染が減ります。
- 赤ちゃん専用のスプーンやフォークを準備しましょう。

歯みがき熱心なお母さんの子どもは、むし歯も少ない!!

<甘味食品の制限>

すでに1歳頃から砂糖を多く含む間食をダラダラと与えていると、歯の表面でむし歯菌の増殖が盛んになり、むし歯になりやすい口の中の環境になってしまいます。



- むし歯菌が定着するようになる3歳前後までは砂糖を多く含むようなお菓子や飲み物は極力控えましょう。

<母乳、哺乳ビンをやめる(離乳、卒乳)のタイミングは?>

母乳・人工乳の必要性は?

生後6か月頃の赤ちゃんは母乳・人工乳だけでは栄養的に不十分となり、離乳食によって栄養を摂取する必要があります。1歳を過ぎてからの母乳・人工乳には、母と子の関係確認、夜間寝せつけるための手段といった意味が強いと考えられます。



夜間授乳

重度むし歯の危険性

1歳以降も授乳を続けると、乳前歯にむし歯が発生する危険性が高くなります。特に就寝前と夜間の授乳や、哺乳ビンの中身がスポーツ飲料やジュースだったりすると重度のむし歯(哺乳ビンう蝕)になることがあります。



哺乳ビンう蝕症

むし歯になりにくい下顎の乳前歯も含めて乳歯20本全部が重度のむし歯に罹患しています。2歳過ぎでの授乳の継続と甘味食品のダラダラ食い、歯みがき習慣が定着していないなどの原因で引き起こされます。

食べ方への影響

哺乳運動と摂食運動は異なる運動であり、哺乳し続けることで噛んで食べることの発達を遅らせる可能性もあります。

- スポーツ飲料、ジュース、乳酸菌飲料などを哺乳ビンで与えるのは重度むし歯の危険性が高くなるので要注意。
- 1歳2~3か月頃までに断乳するのが好ましいと考えられます。

<離乳食はできるだけ薄味で>

私たちは食べ物の味覚を舌にある^{みらい}味蕾という細胞で感じます。甘味の強い飲み物を早い時期から子どもに与えることは味覚形成に影響して、むし歯の発生や、偏食、肥満、将来的な生活習慣病の原因になるかもしれません。

- 離乳食はできるだけ薄味にして味覚を育てましょう。

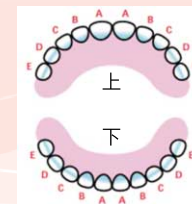
<発育に合わせた食事がたいせつです>

奥歯も生えていないのに硬い食べ物を与えても、噛むことを覚えることができずに嘔まずに飲み込んだり、偏食の原因となることがあります。乳歯の生え方によって子どもの食べることのできる食物は異なるので、発育に応じた食べ物の調理法を工夫しましょう。

- 乳前歯(ABC)が生えたら、歯ぐきですりつぶしやすい食べ物
- 乳臼歯(DE)が生えてきたら、噛みごたえのある食べ物
- 食べ物の噛むことのできる量や硬さを調節し、ゆっくり噛んでたのしく食べましょう。



離乳食の写真



乳歯列の模式図

~ミニメモ~

授乳の時期の母親と子どもの支援について厚生労働省は平成19年3月に「授乳・離乳の支援ガイド」で具体的な支援方法を示しましたので参考にしましょう。

厚生労働省、「授乳・離乳の支援ガイド」を検索