

# 子どもの歯と口の健康

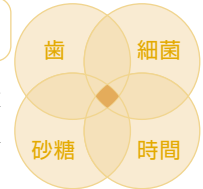
乳歯を大切にしましょう。

## むし歯のでき方

- 誰の口の中にもいるミュータンス菌は、時間が経つと口の中に残った糖を酸に変え、骨よりも硬い歯の表面を簡単に溶かしてしまいます。この細菌は歯の表面に付着して歯垢(しこう)となり、歯みがきで除去する必要があります。

むし歯をつくる4つの要因

4つの要素が重なり合ったままではむし歯ができません。

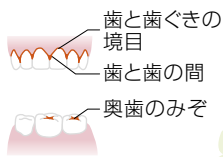


## 乳歯がむし歯になると…



- 食物をよくかんで食べることができにくくなるので、
  - ① 消化吸収力が低下し、食べられる物が限られ、栄養がかたよります。
  - ② 口のまわりの筋肉やあごの骨の発育が妨げられ、発音や永久歯の歯並びに影響します。
  - ③ 後続して生えてくる永久歯の歯胚の形成に影響し、永久歯もむし歯になりやすくなります。
- 乳歯をむし歯にしないよう気をつけましょう。
- かかりつけの歯科医院で定期的に健診とフッ化物塗布を受けましょう。

## 歯の手入れの注意



- 前歯が生えてきたら…水を含ませた清潔なガーゼなどを指にまきつけ拭いてあげましょう。綿棒を使うのも効果的です。かかりつけ歯科医院でお子さんのお口に合った歯ブラシの選択とみがき方を教わりましょう。
- 上下4本くらい生えたら…歯ブラシでみがいてあげましょう。歯ブラシは小さめの物を1本は子どもに持たせ、もう1本は仕上げみがき用として使い分けましょう。
- 1歳半を過ぎるとむし歯が急増します。ひざに寝かせて、食後は必ず仕上げみがきをしてあげましょう。食後の歯みがきは3歳頃には習慣になるようにしましょう。大人も一緒に歯みがきをし、まねをさせましょう。

## 食生活での注意



- 母乳で育てるよう努力しましょう。人工乳の場合は母乳に近いタイプの乳首を使いましょう。
- 乳児期から人工乳以外の飲み物は、スプーンやコップで飲む練習を始めましょう。
- 母乳や人工乳をいつまでも吸い続けると、前歯がむし歯になったり歯並びが悪くなったりすることがあるので、母乳やほ乳びんは、1歳前後でやめるように心がけましょう。
- 飲んだり食べたりした後は、さ湯や番茶などを与えましょう。
- 2歳ごろになると口に水を含んでいられるようになり、「ブクブクうがい」もできるようになります。おやつの後には水で洗口させ、「ブクブクうがい」を練習していきましょう。
- 離乳食は、やわらかい食べ物から少し歯ごたえのある食べ物へと少しずつ変えていきましょう。
  - ダラダラ食いや、砂糖を多量に含んだ甘い菓子類を与えると、むし歯ができやすくなります。
  - スポーツドリンクやイオン飲料は、糖分をたくさん含んでいてむし歯の原因になりやすいので水代わりに飲むのはやめましょう。
- 乳歯が生えそろったら、1日一品はかみごたえのある食べ物を食べさせるようにしましょう。よくかむことが顎、顔面、頭蓋の発育に良い影響を与え、知能の発達にも役立ちます。
- インスタント食品やできあいの惣菜が多い食事は、カルシウムやミネラルが不足しがちです。栄養のバランスのとれた手作りの献立を心がけましょう。