



## 妊娠期



胎生の早期から口の器官は発達し、24週には指しゃぶりを始め哺乳の準備をします。

乳歯は胎生6週ころから、永久歯は胎生4ヶ月ころからできます

### お母さんの食事が大切です

歯の形成に必要な栄養素は、たんぱく質、カルシウム、リン、ビタミンA,C,Dです。



むし歯菌はお母さんなどから感染するので、赤ちゃんの周りの人は虫歯や歯肉炎などの治療をして、口の中を清潔にしておく必要があります。妊娠中は、つわりやホルモンの変化で、むし歯や歯肉炎になりやすくなります。注意しましょう。



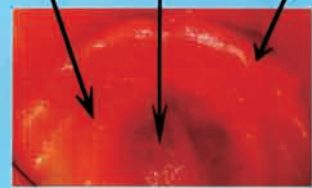
お母さん気をつけて!!

## 哺乳期



上顎口蓋の中央部が丸く凹んでおり、乳首を引き込む哺乳に適した状態となっています。通常は、胎児期に身につけた反射行動によって、お乳を吸います。

副歯槽堤 吸啜窩 歯槽堤



附)この時期の指しゃぶりやおもちゃ舐めは口の機能の発達を促すのに大切な行動です。

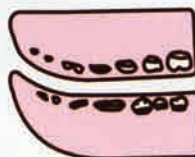


歯が萌出する時期が近づいたら、時々口の中を指で触ってあげると良いでしょう。指は乳首の形に似ているため、抵抗が少ないものと考えられます。指で触られる感覚に慣れていれば、歯磨きの第一段階であるガーゼ磨きなどもスムーズにできるでしょう。



## 歯ができてきている様子

出生時



出生時にはすでに歯肉の中で歯ができています。

## 乳児期前半

### 離乳準備期

4～5ヶ月ころ

下顎や舌がよく動くのでよだれが目立つようになります。また筋肉が発達して表情が豊かになります。

この時期の指しゃぶりやおもちゃ舐めは離乳の準備です。問題なくやらせましょう。



#### 食べさせ方

食べ物・スプーンに慣れていく時期であり主な栄養源は母乳やミルクですからスプーン慣らしの気持ちで離乳食を始めましょう。スプーンは下唇と舌の上におくくらいの気持ちで浅く口の中に入れます。



食べた後には口の中をきれいにしましょう。ガーゼを指にまき口の中をふきます。

## お口の中を観察してみましよう！

### 先天歯(リガ・フェーデ病)

先天歯は萌出開始が出生時から新生児期(生後1か月以内)に萌出した歯を示し、哺乳期にあたることから、母親の乳首を傷つけたり、舌の前後運動により舌小帯部に褥瘡(じょくそう)性潰瘍ができるリガ・フェーデ病を生じ授乳障害になることがあります。

歯医者さんに相談をしましょう！



### 上皮真珠(Epstein真珠)

上皮真珠は、生後数カ月、乳歯萌出前の小児の歯肉に、白色ないし黄白色の真珠様小腫瘍が歯槽頂部に一つから数個連なってみられることがあります。

上皮真珠は1～2週間で自然に脱落消失しますので、特に処置は必要とはしません。

### 離乳初期

5~6ヶ月ころ

顎の成長により歯の萌出前に哺乳から離乳への準備をします。

唇で取り込む捕食の仕方を少しずつ覚えていきます。スプーンは下唇の上に乗せて、上唇でスプーン上の食べ物を取り込むのを待ってから、スプーンを引き抜くようにすることが大切です。食べ物は口唇まで運んで、後は自分の力で取り込ませます。



かたまりのないなめらかなトロトロ状から、発達に応じて水分をとばし、ベタベタ状にしていきます。



食後、おちついたら、口の中をガーゼなどを使ってきれいにしましょう。



### 離乳中期

7~8ヶ月

取り込んだ食べ物を舌とうわあごで押し潰す動きが見られます。うわあごに押し付けることにより、食物の固さ、大きさ、粘稠度などの食感を感知、学習していきます。



つまむと簡単につぶれるような軟らかさ(絹ごし豆腐・プリンなど)に調理します。飲み込みやすいよう、トロミづけをすることも必要です。



下の前歯が萌出てきます

●授乳後すぐに寝てしまうと、歯の表面におっぱいの残りがずくとくっついていて、虫歯の温床となってしまいます。これを防ぐためには、歯が生えてからは夜間の授乳後、白湯を飲ませるか、ガーゼで拭くといった歯の清掃が必要となります。特に奥の歯ぐきと頬の間には、食べかすが残りやすいので注意が必要です。

●歯ブラシに慣れさせる時期です。歯ブラシで遊ばせることが必要です。

●歯が萌出したら歯ブラシを使っての歯磨きを始めましょう。



乳児期後半(離乳期)

離乳後期

9~11ヶ月

すり潰し機能獲得期



上下前歯が萌出し、奥歯も萌出しはじめます。

唾液と混ぜ合わせていく咀嚼(そしゃく)運動の始まりです。取り込んだ食べ物は舌で左右どちらかの歯ぐきの上に移動させ、歯ぐきでかんで食べるようになります。

かみかみ



注意

柔らかすぎると丸呑みしてしまうことにもなりかねません。



つまんでみて、少し力を入れるとつぶれるくらいの硬さ(熟したバナナくらいが目安です)にします。手づかみしやすい形にすることも大切です。

乳前歯萌出時期

歯ブラシの感覚に慣れてきたら、1日1回は歯磨きをする習慣をつけてください。(仕上げ磨きも忘れずに)



注意

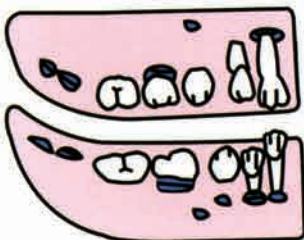
上唇小帯に気をつけて歯磨きをしましょう!

詳しくは11ページを見て下さい。

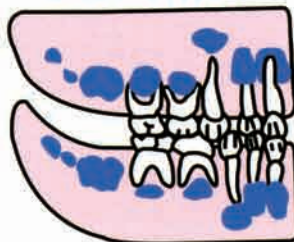


歯ができてきている様子

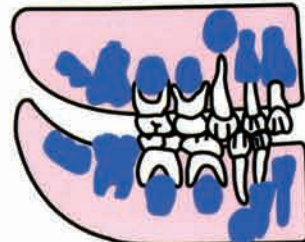
9カ月(±2カ月)



3歳(±4カ月)



6歳(±9カ月)



○白…乳歯

●青…永久歯

## 離乳完了期

12~15ヶ月

1歳4ヶ月ごろ奥歯が、1歳6ヶ月で犬歯が萌出します。

舌が自在に動くようになり、前歯でかじり取った食べ物を唾液と混ぜながら奥の歯ぐきに移動させてかみつぶします。



### 上下の奥歯の萌出時期



前歯が上下4本ずつ生えそろい、上下の奥歯も萌出してきます。

### 完了期の食べ方

この時期の食べ物は、少し大きめにして手づかみで食べる機会を多くしましょう。

自分の手で食べ物をつかみ、口に入れることで一口で処理できる量を自分で確かめています。



カミカミ期の続きと考え、つまんで力を入れるとつぶれるくらいの硬さから始めます。

肉だんご・かたゆで卵の白身の固さ、野菜などは大人より少しやわらかめ

食事、睡眠、運動などの生活リズムをつくり、間食や甘味飲料の摂りすぎ、就寝前の飲食が習慣にならないようにすることが大切です。イオン飲料、スポーツ飲料にも糖分が含まれています。身体に良いというイメージでの頻回摂取及び哺乳瓶での摂取には、特に注意が必要です。

奥歯の溝には食べかすや歯垢がたまりやすく、むし歯になりやすいです。自分でまず磨かせて、その後お母さんがヒザの上に寝かせながら仕上げ磨きをしてあげてください。

### 仕上げ磨きの注意



- 1 子供用と仕上げ用の歯ブラシを2本用意しましょう
- 2 力の入れすぎや大きく動かさないようにしましょう
- 3 上唇小帯に注意しましょう
- 4 仕上げ磨きができたらほめてあげましょう



## 幼児期前半

1歳6ヶ月～3歳



手づかみ食べからスプーンなどの食具を使って自分で食べる機能の獲得期です。自主的に食べることを養いながら、前歯で1口量を噛み切り口唇を使って取り込み、しっかり咀嚼(そしゃく)できるように練習します。



食事の楽しさを覚える時期です。できるだけ家族と一緒に食べられるようにしましょう。テレビは消して、会話のある楽しい雰囲気をつくってあげましょう

2歳半くらいから奥歯が生えそろう、20本が萌出。顔貌も変化してきます。

①歯と歯の間



②歯肉との境



③奥歯の溝



上の前歯の①歯と歯の間や②歯肉との境、③奥歯の溝にむし歯が発症しやすくなります。1歳過ぎてからの夜間の哺乳習慣をやめ、食生活の規律、甘味食品のコントロールが大切です。

また歯磨きは生活習慣の確立面からも重要です。

食べた後磨く習慣をつけましょう。

寝る前の仕上げ磨きは大切です!夜間は唾液の量も減りむし歯になりやすい時間帯です。口の中がきれいな状態で寝ましょう。



## 幼児期後半

3歳～6歳

乳歯列の安定期



乳歯が20本生えそろう、かみ合わせが安定します。

乳歯列の完成により摂食機能の習得期です。

◎食べ方に問題がある場合は、

- 1、口唇や前歯を使った食べ方の練習
- 2、1日の食事の量の調整
- 3、奥歯での噛む練習
- 4、口を閉じての飲み込みを繰り返し練習しましょう



6歳ごろには初めての永久歯である6歳臼歯が萌出します。咀嚼するために最も力を発揮する歯であり、一生使う大切な歯です。

乳児期後半になるとフッ素入り歯磨剤の使用や通園のサイクルを利用して歯磨きの習慣づけをしましょう。

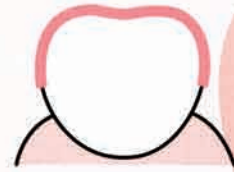
自分で色々できるようになってきます。しかし子供だけの歯磨きでは汚れをとりきる事ができません。仕上げ磨きを忘れずにあげましょう。

永久歯の萌出完了(小学校卒業)するまでは、仕上げ磨きや磨き残しが無いかの点検をしてください。



# どうしてむし歯や 歯肉炎になるの？

歯の質の強さは人によって異なります。  
フッ素によって歯の質を強くすることができます。



歯の質

## 虫歯予防における間食について

### 食べ物(糖質)

小学校入学までは、心身の発育が盛んな時期で、十分な栄養補給が必要となります。食事だけでは十分な栄養補給が難しく、おやつ(間食)が必要となります。

おやつ(間食) = 甘い物ではありません。

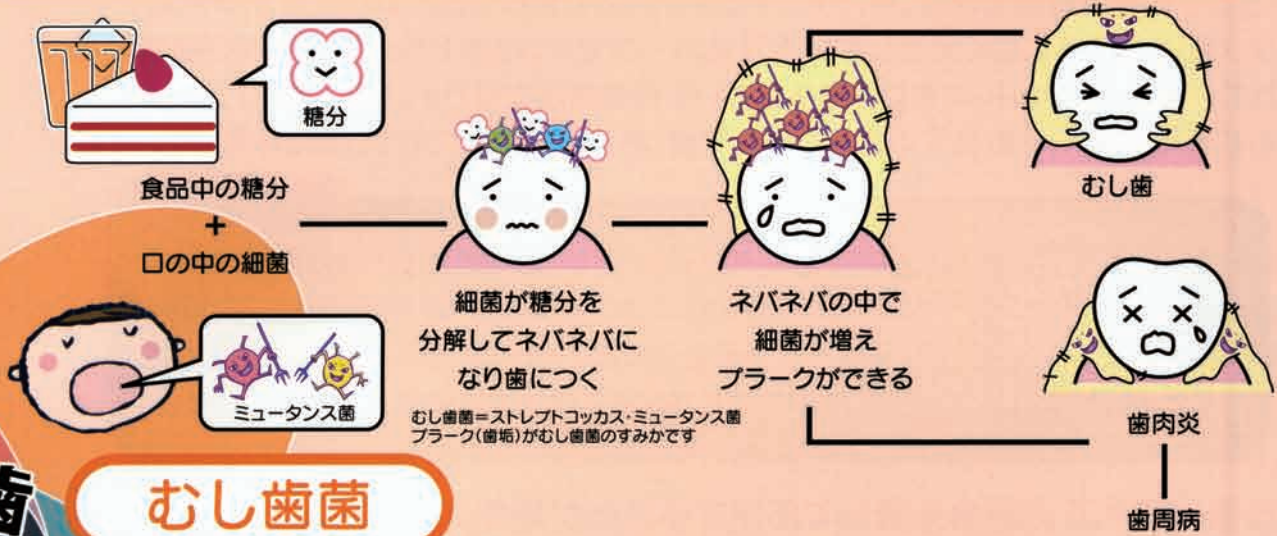
タンパク質・カルシウム・ビタミン類などの補給に役立つものが望まれます。  
特に甘い物(糖質)はむし歯菌の栄養となります。とりすぎに注意しましょう。

## こんなにお砂糖入っているの!?





# むし歯と歯肉炎のメカニズム



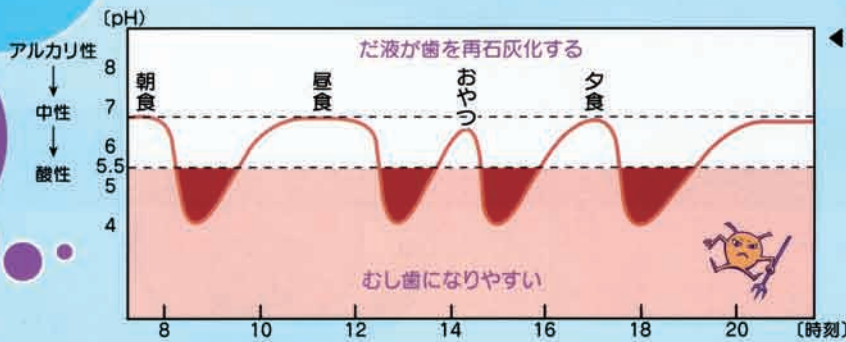
## むし歯菌

## 時間 食事は規則正しく決まった時間に

お菓子などをちょこちょこ食べていると口の中が常に酸性になって、むし歯になりやすくなります。間食は控えて、だ液が歯を再石灰化する時間を確保しましょう。



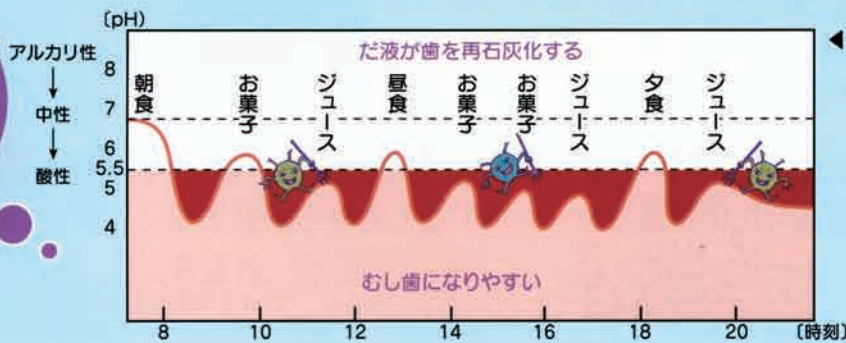
規則正しく食事をすると...



◀だ液が歯を再石灰化する時間が確保されています。



お菓子などをちょこちょこ食べていると...



◀だ液が歯を再石灰化する時間がとれないので、むし歯になりやすくなります。



# 虫歯の予防にフッ素



フッ素は自然界に広く分布している元素の一つです。地球上の全ての動物・植物に含まれています。また地中、海中にも含まれている自然環境物質です。(例 海中1.3ppm)  
もちろん、これらを飲食する皆さんの骨や歯、あるいは血中にもフッ素は存在しています。

フッ素の  
虫歯予防  
効果

フッ素には ①歯を強くする(耐酸性増強)  
②初期の虫歯を修復する(再石灰化)  
③虫歯原因菌の酸の産生を抑制する  
など3つの虫歯予防作用があります。

## フッ素はすべての年齢を通じて応用することが理想的です

フッ素の虫歯予防効果は、萌出間もない歯に最も大きく表れます。

乳歯に対しては生後6ヶ月から3歳半頃まで、永久歯には4歳頃から15歳頃まで、歯質を強化する効果が期待できます。また成人の歯根面にできる虫歯にも効果があり、フッ素の応用は一生続けることが望ましいでしょう。

## フッ素の応用の実際(局所)

1. 歯面塗布
2. フッ素洗口
3. 歯磨き粉
4. フッ素スプレー

## フッ素の局所応用

### ①フッ化物歯面塗布

#### 対称年齢

1. 萌出後が特に効果的です。乳歯の場合は萌出後の早い時期(生後10ヶ月)からまた永久歯の場合は前歯、また第一大臼歯が萌出する4~5歳頃からフッ化物歯面塗布を行い、定期的な塗布が必要です。
2. 乳歯の場合:吐出しができるようになったら(30~70%の予防効果)  
フッ化物配合歯磨剤による歯磨きと併用すると乳歯の齲蝕予防に効果的です。
3. 永久歯の場合:うがいができるようになったら(20~40%の予防効果)  
フッ化物洗口と併用すると、永久歯の虫歯予防に効果的です。

### 実施頻度

少なくとも年2回、できれば年3~4回実施しましょう。

実施頻度が多いほど高い効果が期待できます。3ヶ月ごとの定期健診を行うことにより年4回の塗布回数が可能となります。

## ②フッ化物洗口

### 対象年齢

4歳から開始し14~15歳の中学校卒業時まで継続実施することにより特に永久歯の虫歯予防に効果を発揮します。(うがいが上手にできない子供には塗布や歯磨剤を!) 4歳未満では30秒から1分のうがいが上手にできない子が多いため塗布や歯磨剤の使用を勧めますが、うがいが上手にできれば洗口の対象としても良いでしょう。

### 予防効果

4歳からの実施で40~80%、報告件数では50~60%の予防率が多くなっています。成人・高齢者では40%の予防効果を発揮しています。

## 解説

フッ素の利用には、いろいろな方法があります。さまざまな方法を組み合わせて行くと、いっそう効果があります。年齢と場面に応じたフッ素を利用しましょう。

家庭で

歯磨き

フッ素イオン  
スプレー

フッ素入り

家庭で  
施設で

歯科医院で  
定期的に

フッ素うがい

フッ素塗布

- 歯の表面を強くする
- 酸産生の抑制
- 再石灰化の促進



# 乳歯列のかみ合わせに 影響する悪習癖について

- 1、指しゃぶり
- 2、おしゃぶり
- 3、舌をかむ
- 4、口唇をかむ
- 5、爪や布をかむ

この習癖の程度が3歳を過ぎても長期続くようであれば顎の成長、歯列不正、口唇を閉じにくくなるなどの原因になります。

## 指しゃぶり



興味を遊びに  
向かせるなどしましょう

※お母さんの添い寝、本の読み聞かせなども効果があります。

## 上唇小帯の付着異常

歯の萌出により付着の位置関係は変化しますので、歯医者さんに相談しながら経過をみましょう。



**注意!!**

歯の萌出にともない小帯の周辺部でプラークコントロールが困難な場合があります。この場合保護者の人差し指などで上唇小帯を押さえ、歯ブラシで傷つけないように磨くように!