

6. 赤ちゃんの歯

胎児～1 歳半ごろまで

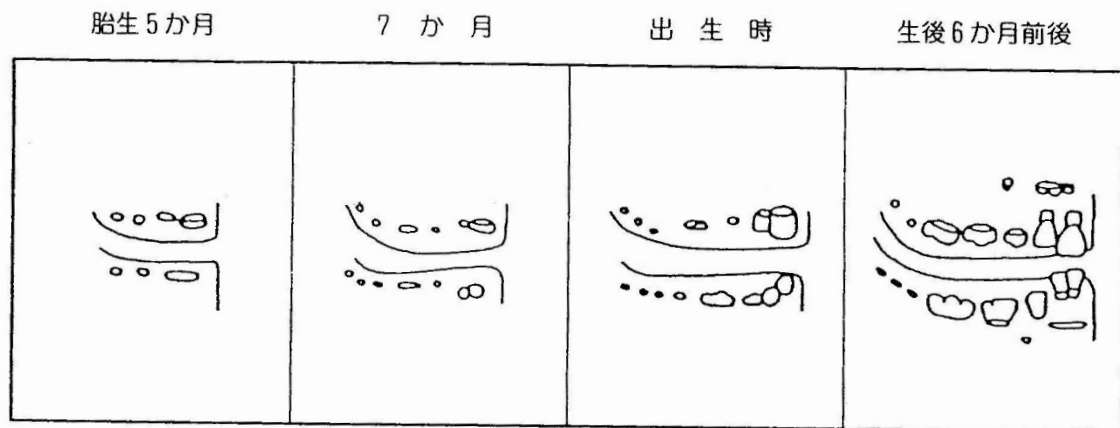
1) 乳歯も永久歯も妊娠中から作られます

(1) バランスのとれた食事ですっかり栄養をとりましょう

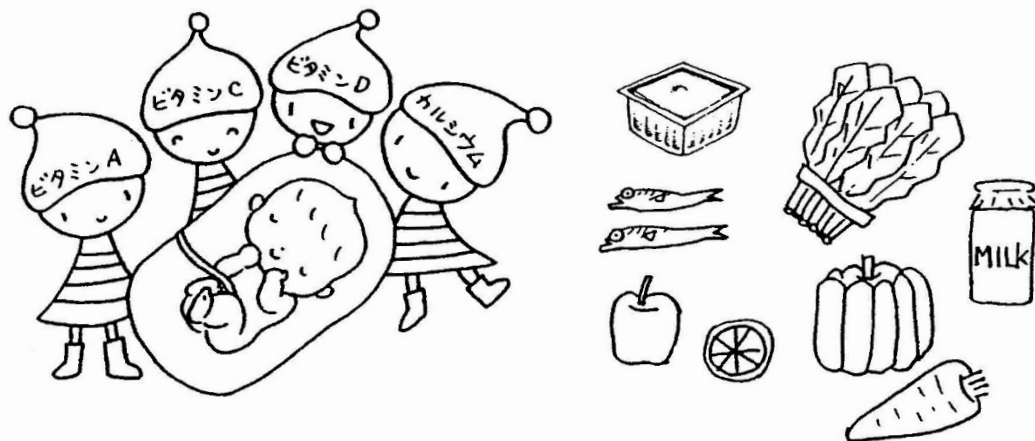
乳歯は妊娠 7 週頃から、永久歯は 14 週頃から作られ始めます。

歯はカルシウムだけでできているわけではありません。妊娠中はたんぱく質、ビタミンA、C、D等も必要です。バランスのとれた食事ですっかり栄養をとりましょう。

(P30 7.妊産婦の栄養と食生活参照)



歯の成長図



(2) 授乳(母乳・ミルク)について

母乳やミルクを吸うことによって赤ちゃんの口や頬の機能やあごの発達を促します。

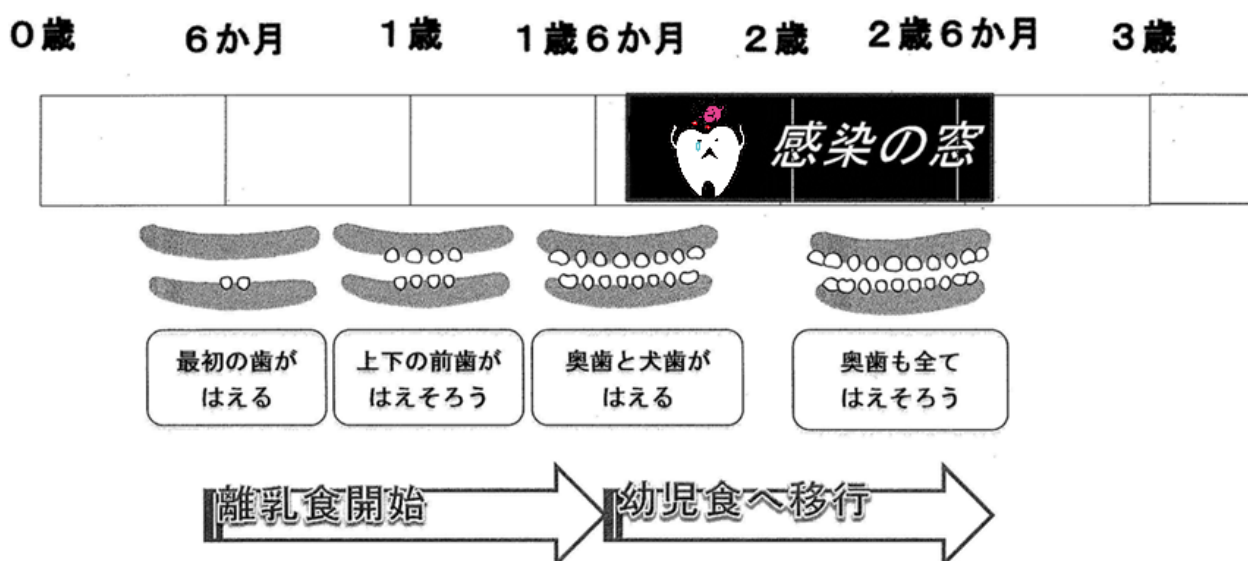
一般的に授乳のみではむし歯発生に対して大きなリスクはありませんが、離乳食が始まり、むし歯の原因となる砂糖を含む食品や果糖を含むフルーツジュースなどを取り始めると、授乳によるむし歯のリスクが高まります。特に寝かしつけながら授乳することはむし歯発生のリスクになります。

2) 乳歯をむし歯から守るために

(1) ママ・パパのむし歯菌が赤ちゃんに感染していきます

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にむし歯菌はいません。歯が生え始めると大人から感染するようになります。特に1歳7ヶ月から2歳7ヶ月頃までは「感染の窓」と呼ばれ、この時期に感染する事が最も多いと言われています。一緒にいる時間が長いママからの感染が5割、パパからの感染が3割と言われています。ママ・パパがむし歯を治療し、手入れをよくして、口の中を清潔にしておくことが感染予防につながります。

ミュータンス菌の最初の感染時期



(2) おやつについて

離乳が完了する1歳半頃までは、母乳（ミルク）と離乳食で栄養をとっていきます。おやつがとくに必要な時期ではありません。赤ちゃん向けボーロ・クッキー・おせんべいなどにも砂糖が含まれているものがあり、注意が必要です。

(3) 飲み物について

水分補給には、水（湯ざまし）やむぎ茶を飲ませます。イオン飲料は、発熱時のみにして熱が下がったら水（湯ざまし）やむぎ茶に切り替えましょう。哺乳瓶等で果汁やジュースなどを与えていると、上の前歯のむし歯の原因になります。長期間哺乳瓶を使っているとむし歯につながる場合があります。1歳半を目安に哺乳瓶の使用を控えましょう。

(4) 乳歯が生え始めたら歯みがきの習慣を

①まずは寝かせてお口の中を観察しましょう。

歯が生えてきたからといって、いきなり歯ブラシを口の中に入れると赤ちゃんはビックリしてしまいます。お口の中はとても敏感です。まずは機嫌の良い時間に「寝かせてお口の中を観察してみる」ことから始めましょう。生後5か月頃の指しゃぶりは心配ありません。玩具しゃぶりも沢山させてあげましょう。大人が指を入れることや歯ブラシに慣れやすくなります。

ステップ1

ひざに仰向けに寝かせる。嫌がる時は
お腹をくすぐったり
して遊んであげましょう。



ステップ2

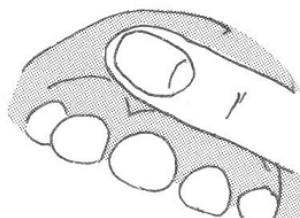
ほっぺを手のひら全体で包み込み、
グリグリマッサージしてみましょう。



ステップ3

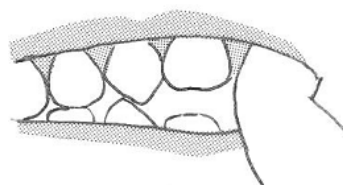
唇や頬を指でよけて、お口の中を観察してみましょう。

唇のよけ方



指の腹全体を使って
押し上げるように、
歯肉が見える位置
まで持ち上げます。

頬のよけ方



口の中に人さし指の
第一関節くらいまで
入れて、横に引っ張
ります。

②次に指にガーゼやタオルを巻いて、歯肉や歯をやさしくぬぐう練習をします。

上唇と歯肉をつながっているスジは傷つけやすいので注意しましょう。

③歯ブラシに慣れる練習をしましょう。

お口の中の観察とガーゼに慣れてきたら、歯ブラシに慣れる練習をはじめます。はじめは歯ブラシを歯に当てるだけにします。次に横に小刻みに動かしてみがきます。この時期は歯ブラシに慣れることが大切なのでうまくみがけなくても焦らないで大丈夫です。

