

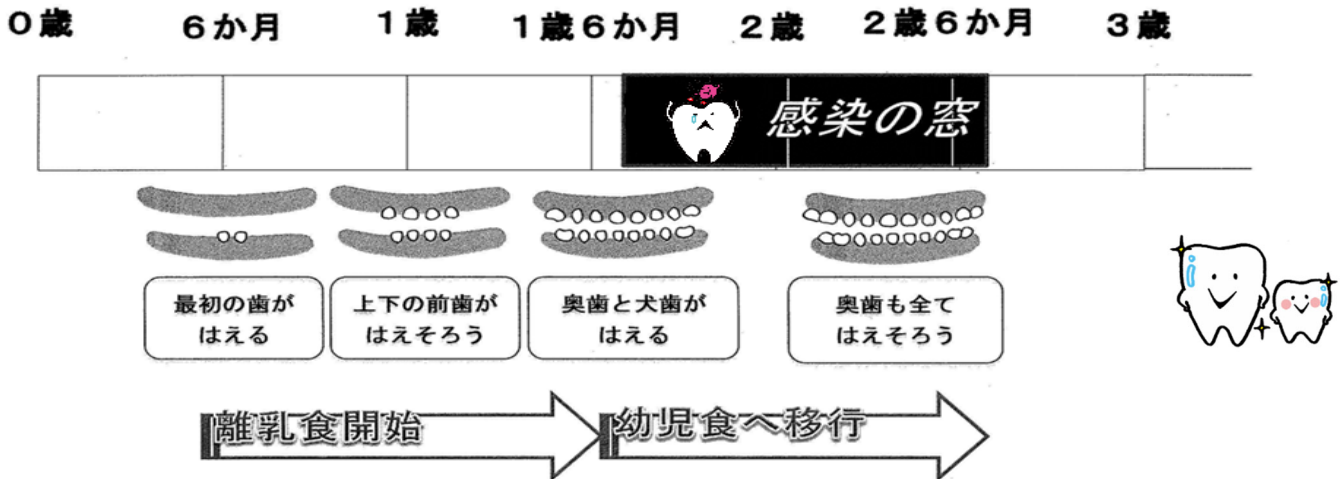
親子で取り組む

むし歯予防大作戦！

その1 家族が自分の歯をしっかりとケアしましょう！

むし歯の原因となる細菌（主にミュータンス菌）は、生まれたばかりの赤ちゃんには存在しません。それらの多くは、主に母親などの家族から乳幼児期に感染します。特に奥歯の生えだす1歳7か月頃から2歳7か月頃までは「感染の窓」と呼ばれ、この時期に感染することが最も多いと言われています。この時期に家族が自分のむし歯を治療し、自分の歯の清潔を心がけることで子どもへの感染を減らすことができます。家族が自分の歯に関心を持つことが子どものむし歯予防の第一歩です。

ミュータンス菌の最初の感染時期



その2 正しい食生活を身につけましょう！

〈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。赤ちゃん用ボーロ・クッキー等は砂糖が含まれているので、むし歯菌を増やす原因になります。与え過ぎには気をつけましょう。

〈水分補給について〉

水分補給には、お茶かお水を飲ませましょう。果汁・野菜ジュース、乳酸菌飲料、炭酸飲料、イオン飲料等は糖分があり、歯を溶かす酸性の飲み物でむし歯の原因になります。哺乳瓶で酸性の飲み物を与えていると前歯のむし歯の原因になるため控えましょう。

〈授乳について〉

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。



その3 歯みがきに慣れる練習をしましょう！



①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て、お口の中は敏感なのでお子さんはビックリしてしまいます。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。

ステップ1

ひざに仰向けに寝かせます。嫌がるときはお腹をくすぐって遊んであげましょう。



ステップ2

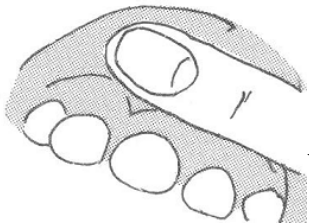
ほっぺを手のひら全体で包み込むように、触ってみましょう。



ステップ3

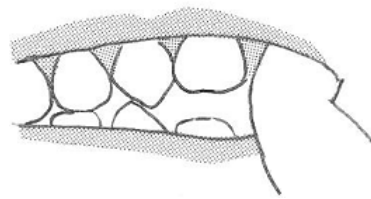
唇や頬を指でよけて、お口の中を観察してみましょう。

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、優しく頬を広げます。

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。

上唇と歯ぐきをつなげているスジは傷つけやすいので注意しましょう。

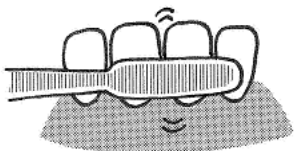


③歯ブラシに慣れる練習をしましょう。

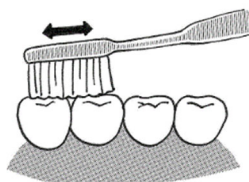
「歯ブラシを歯に当てるだけ」から始め、次に横に小刻みに動かしてみがきます。

歯みがきのポイント

歯ブラシを歯に垂直にあて、細かく動かします



奥歯は溝に毛先をあて、細かくみがきます



ひざに寝かせてみがかくと奥歯までしっかりみがけます嫌がる場合はひざに寝かせて口の中を観察する練習をしましょう



☆むし歯になりやすいところは歯と歯肉のさかいめ、歯と歯の間、奥歯です

フッ化物でむし歯を予防しよう!



フッ化物（フッ素）は科学的に合成されたものではなく、自然界に広く分布している元素です。全ての動・植物、水・海産物・肉・野菜・果物・お茶などのほとんどの食品に微量ながら含まれています。

＜フッ化物の作用＞

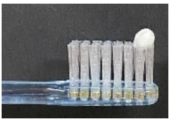
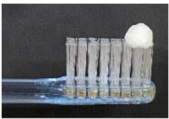

フッ化物を利用することでむし歯を予防することができます

- 1 再石灰化の促進・・・むし歯になりかかった初期のむし歯にカルシウムが歯の表面に戻ろうとする作用（再石灰化）を促進する。
- 2 歯の質を強化する・・・フッ素が取り込まれることで、歯のエナメル質が強化される。
- 3 むし歯菌の抑制・・・むし歯菌の活動をおさえて、酸が作られるのを抑える。

☆フッ化物を使用したからといって、むし歯ができないということはありません。おやつとの与え方に気をつけながらフッ化物を使うことで、むし歯の予防効果が高くなります。

むし歯予防のためのフッ化物配合歯磨き剤の推奨される利用方法



年齢	使用量	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2 mm程度)	900~ 1000ppmF 	<ul style="list-style-type: none">就寝前を含め1日2回行う。900~1000 ppmF の歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。歯みがきについて歯科医師等の指導を受ける。
3歳~5歳	グリーンピース程度 (5 mm程度)	900~ 1000ppmF 	<ul style="list-style-type: none">就寝前を含め1日2回行う。歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。子どもが歯ブラシに適切な量の歯磨剤をつけられない場合は、保護者が歯磨剤をつける。
6歳~成人	歯ブラシ全体 (1.5 cm~2 cm程度)	1400~ 1500ppmF 	<ul style="list-style-type: none">就寝前を含め1日2回行う。歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。チタン製歯科材料（インプラントなど）が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

お口の機能を育てよう!



口腔機能発達不全症を知っていますか?

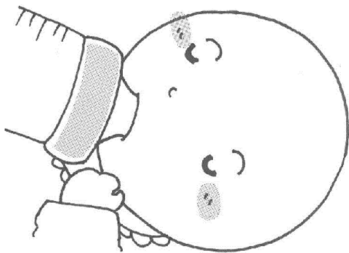
18歳未満の子どもで、生まれつきの障害がないにも関わらず、食べる、話すなどのお口の機能が十分に発達していない状態のことです。

☆歯の生え方、舌の動かし方など、その子の発達に応じて離乳食を進めていくことで、だんだん食べる機能が身についていきます。(詳細は栄養士の資料をご参照ください。)

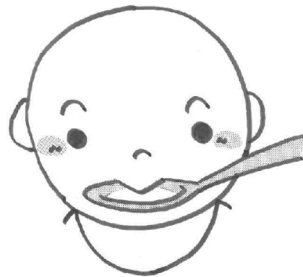
水分摂取のポイント

哺乳のお口の使い方から、捕食・水分摂取のお口の使い方に発達していきます。
水分摂取の方法には順番があります。

①母乳・ミルク



②スプーン飲み



☆スプーンは下唇にあて、上唇が水分に触れるのを待つことで、**すする**動きを引き出します

③コップ飲み



☆スプーンですすめるようになったら、コップ等に少量の水を入れ、コップで一口飲みの練習をします

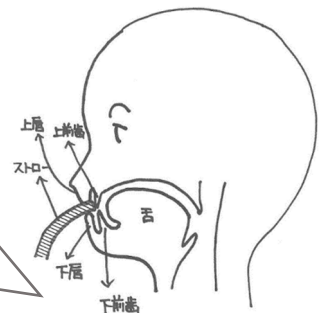
☆一口ずつすすって飲めるようになったら少しずつ連続飲みができるようになります

④ストロー飲み



☆コップ飲みが上手にできるようになってからストローを使うようにしましょう。(哺乳のお口の使い方が残り、口腔機能が正しく発達しないことがあります)

☆上唇と下唇でストローをはさみ、ストローの端は前歯より外側にあることを確認します(噛みあてがつかない)



☑ペットボトルで飲む場合…

くわえ飲みをしていないか確認する。

しっかりふちをとらえて飲むことで手と唇で水分量を調節する。

(くわえ飲みの場合、手だけで水分量の調整をしている。)

