

赤ちゃんのお口の中の 🦷お手入れポイント🦷

出生

まだ歯は生えていない



- 今のうちにお母さんや家族は歯科健診とお口のお手入れ
- スキンシップの一環として顔や口の周りを触られるのに慣らしていく

約6ヶ月

乳歯の前歯が生え始める



- 口の中を指やガーゼなどで触られるのに慣らしていく
- 離乳食の後にはガーゼなどで歯をふいてあげる
- 歯ブラシの感触に少しずつ慣らしていく

約1歳

乳歯の前歯が上下生える 乳歯の奥歯が生え始める



- 歯ブラシに慣れたら寝かせみがきを練習する
- 1日1回は簡単でもいいから歯みがきをする
- 寝る前の歯みがきを習慣化していく(できれば家族一緒に歯みがきをする)

約1歳6ヶ月

乳歯の奥歯が噛み合う



- 子供自身にも歯ブラシを与えて自分でみがこうとする気持ちを育てる
- みがく順番を決め、短時間で効率よくみがけるようになる



赤ちゃんから始まる

はち まる にい まる
8020



ぎふけんし | 検索

Q むし歯はうつりますか？

A はい、うつります（垂直感染）。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、まだむし歯菌はいません。しかし、このむし歯菌は2歳ごろをピークに、唾液を介して感染してしまう可能性が高いのです。そのため、お母さんや家族はお口の中を清潔にして、むし歯や歯周病も治療しておく必要があります。

Q 母乳や哺乳瓶はむし歯の原因になりますか？

A なかなか寝つかない子を寝入らすために母乳を与えたりジュース（スポーツドリンク）入りの哺乳瓶をくわえさせたりする人がいますが、そのために上の前歯に乳カスなどが溜まりむし歯になるケースがあります。

Q フォローアップミルクはむし歯の原因になりますか？

A フォローアップミルクには糖質が含まれています。むし歯菌（ミュータンス菌）の食べ物は砂糖なので、食後にフォローアップミルクを与えたままにすると、ミルク中の糖質を使ってミュータンス菌が酸をつくり歯を溶かします。

お母さん
からの



Q 噛む機能を発達させればむし歯になりにくくなりますか？

A よく噛むと唾液の分泌がよくなります。唾液にはお口の中をきれいにする効果や歯を丈夫にする働きがあるのでよく噛むことはむし歯予防になります。

Q お口の健康のための離乳食の注意点は何か？

- A**
- ① 味つけは自然の味を生かし、薄味にしましょう。赤ちゃんは甘味、塩味などに敏感です。これらは、偏食やむし歯の原因にもなります。
 - ② おやつも食事の一部です。自然の味をおいしく味わえるようにしましょう。
 - ③ 食後は水を飲ませるなど、お口の中に食べ物が残らないようにしましょう。

Q 歯みがき剤を使ったほうがいいですか？

A 歯みがき剤は3歳ごろまでは特に必要ありませんが、多くにはフッ素（フッ化物）が配合されていますので、適切にお使いいただくとむし歯予防に効果があります。また、フッ化物を利用した他のむし歯予防法としてフッ化物入りムース、フッ化物洗口法、フッ化物歯面塗布法などもありますのでこれらも上手に利用されるとよいでしょう。