

赤ちゃんの丈夫な歯を

育てるために



- 歯が生えるとき
- 歯みがきをはじめるとき
- 口にけがをしたとき
- 歯が抜けたとき
- 下顎を前に突き出すようなとき
- 歯と歯の間にスキマがあるとき
- 赤ちゃんの歯をむし歯にさせないとき
- コップで飲むことができるようにするとき



■歯が生えるとき

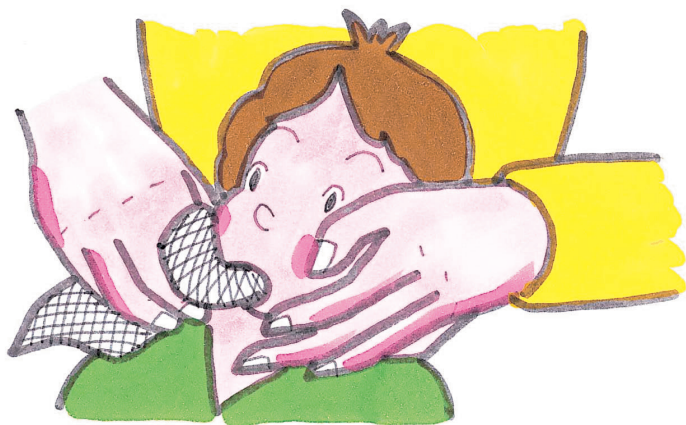
普通は7ヵ月～8ヵ月くらい迄に乳歯が生え始めます。ただし、これはあくまで平均で個人差があり、1歳のお誕生日ごろに生えてくる赤ちゃんもいます。多少その時期が平均とずれるのは気にすることはありません。1歳3ヵ月を過ぎても生えてこないときは、生まれつき歯がない場合や2本の歯が癒合している場合などがありますので歯医者さんに相談して下さい。

歯が生え始めるとき、最初は下の前歯が生えてくるのが一番多いのですが、上の歯が最初に出てくることもあります。また、少し離れたり、捻れたりし出てくることもありますがいずれも異常ではありません。また、生えるとき、歯のまわりの歯ぐきが赤くなって痛がったり、出血したり、不機嫌になったりすることがありますが一時的な症状です。歯が生えきるとおさまります。歯が生える前後に歯ぐきを刺激することでよだれが多くなることもあります。これも一時的なもので心配ありません。最初の歯が生えてから続いて生えてくる歯の順番はある程度決まっていますが、この順番も決して確定されたものでなく個人差があるので気にしないでかまいません。



■歯みがきをはじめるとき

乳歯が生える前に不用意にガーゼ、綿花などで口の中を拭いたりすると、赤ちゃんの口の中は傷つきやすいので積極的には触れないようにしましょう。歯が生える少し前になると、手に触れたものはなんでも口に入れてみようとします。このころに、歯ブラ



シを持たせると他のものと同じように口にくわえて、舐めるようになります。このことはやがて歯が生えてきたときに歯ブラシを嫌がらずに歯みがきの習慣がつく一番初めのポイントです。

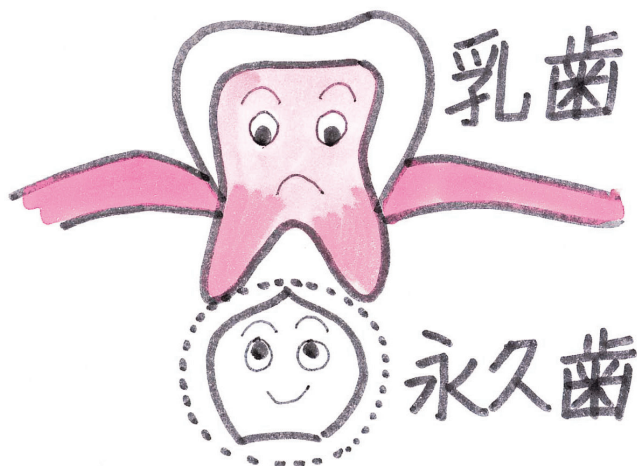
乳歯が生え始めると歯みがきが必要になります。最初に生えるのは、下の前歯が一番多いのですが、この歯と歯の周囲の部分は他の歯と比べて敏感なため最初はなかなかみがかせてくれません。この歯は唾液で洗われやすくむし歯になりにくいいため、はじめはお母さんの指にガーゼをまきつけたり綿花を使ったりして歯と周りを拭く程度でかまいません。むしろ刺激に慣れさせて、毎食後反復して習慣にすることの方が大切です。押さえ付けてみがくな

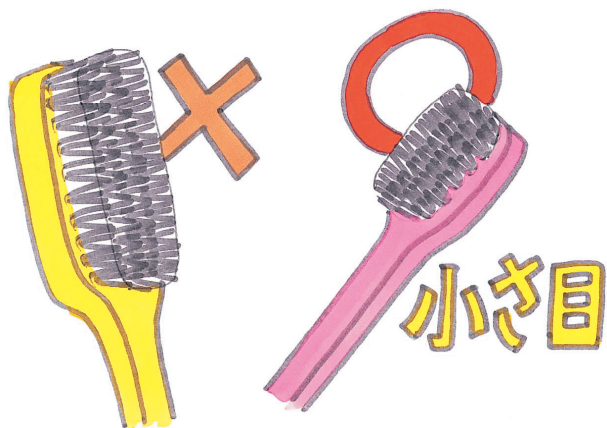
どはやめましょう。お遊び程度で大丈夫です。

スプーンが持てるようになれば本格的に歯ブラシを持たせてください。でもこの時期でもまだ歯ブラシはオモチャです。赤ちゃんは、お母さんが歯みがきをしている姿をみてマネをしたくなり歯ブラシを口に入れ、次第に歯ブラシの使い方を覚えていくのです。手や顔を洗うのと同じように歯みがきの習慣をつけるのを目標にしてください。歯みがきのときの注意点ですが、

- (1) 赤ちゃんの機嫌がよく、眠たくないときで、お母さん自身も気持ちの落ち着いているときに、赤ちゃんとのスキンシップを楽しむくらいのつもりでしましょう。
- (2) 赤ちゃんのお口の中がよく見えるように、お母さんの膝の上に寝かせてしましょう。
- (3) 歯ブラシは小さ目のもので、歯みがき剤はつけずに、やさしく、軽い力で歯面をこするようにして下さい。

歯ブラシの刺激は口にとってかなり強い刺激になりますし、特に上下の前歯とその周辺は感覚が鋭敏ですので嫌がる赤ちゃんも





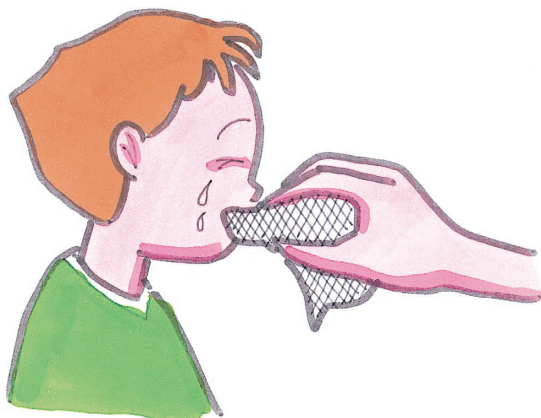
います。何ヵ月かは遊びながら慣れさせ、ガーゼなどとの併用で清潔さを保ちましょう。食べたらずぐ口の中を掃除するということを身体で覚えさせ、「食べたらみがく」という習慣をつけることが大切です。歯みがきをすることで、自分の健康は自分でまもらなければならないことが自然にわかってきます。

1歳半ごろになると、奥歯が生えてきます。食事の後に、自分でみがかせましょう。「シュシュ」など声を掛けながら、うまくできれば誉めてあげて下さい。みがき終わったらお母さんがチェックを兼ねてみがき直しをして下さい。ただし、奥歯は鈍感な歯ですので、まずこれをみがいた後、最後に前歯をみがくとあまり嫌がらずにできます。奥歯は汚れやすくむし歯にもなりやすいので注意が必要です。歯ブラシは、大きいものは小回りが効かないため、歯ブラシの当たらないところできてしまいます。先程言いましたように小さ目のものを使用して下さい。柄は効果的に使用できるストレートの形の方が良いでしょう。歯ブラシの毛は前歯だけのときは少し柔らか目のも、奥歯が生えてきたら毛が短めで腰の強いものが勧められます。

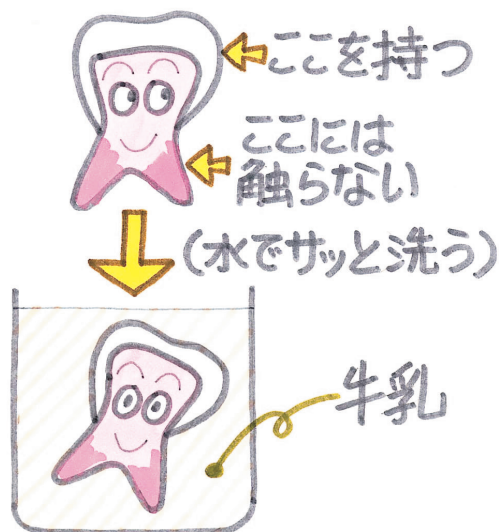
自分自身でみがくことができるようになったときの歯みがきの方法としては、フォonz法（お口をイーとした状態で、歯に直角に歯ブラシをあてて、小さな円を描くようにしてみがく方法）、スクラッピング法（歯に直角に歯ブラシの毛先を当て、10mm程度の小さな横方向の振動でみがく方法）やローリング法（歯と平行に歯ブラシを当て、歯ブラシの脇腹を使って手首を半回転させてみがく方法）などがありますが、ローリング法は少し難しいのでフォonz法かスクラッピング法が勧められます。フォonz法にしてもスクラッピング法にしても強くみがきすぎると歯をすり減らしたり、歯ぐきを退縮させたりします。乳歯は永久歯と違って、歯自体が短く丸くなっています。

■口にケガをしたとき

出血しているときは、お母さん自身が落ち着いて出血をしている場所を確認し、清潔な綿花やティッシュペーパーで押さえて下さい。しばらく押さえていればほとんどの場合止まります。口からの出血は、唾液と混ざるため実際に出血した量より多く見えたり、手や指で血を顔に塗ったりして顔が血だらけになったように見えたりすることがあります。泣き叫んでいるときは、無理に押さえこまなくてかまいません。ほとんどは自然に止まります。た



だし、（１）１０分以上押さえていても止まらないとき（２）歯がグラグラになっているとき（３）歯の一部が欠けたり、歪んだり、歯ぐきのなかにめりこんでいるとき（４）歯が抜けてしまったときなどはすぐに歯医者さんに診てもらって下さい。



■歯が抜けたとき

永久歯に生え替わる時はいいのですが、それ以外で歯が抜けたときは、抜けた歯を元のように使える場合もあります。歯の根（歯ぐきの内にうずもれている部分）を触らないで、歯の冠（ふつう口の中に見えている白い部分）をつまんで、水道水でサッと洗い、牛乳につけて歯医者さんに持って行って下さい。くれぐれも歯の根の部分乾燥させないでなるべく早く受診して下さい。早ければそれだけ元に戻る可能性が高くなります。抜けたからといって諦めないで下さい。

生まれてすぐの赤ちゃんの口の中はきれいなのですが、時間がたつにつれて少しずつバイキンが増えてきます。バイキンには、むし歯の原因となるミュータンスレンサ球菌などが含まれます。これらのバイキンは、歯が生え始めると歯に付いた食物のカスや糖分などの汚れを栄養分として歯と歯の間や歯と歯ぐきの境で増えてきます。熱が出たときも、口の中のバイキンはとても増えます。このため、バイキンを増やさないために、歯みがきやうがいを習慣にすることで口の中をきれいにしておきましょう。また食事もある一定の時間内で終わるようにしてダラダラと与えるのはやめましょう。

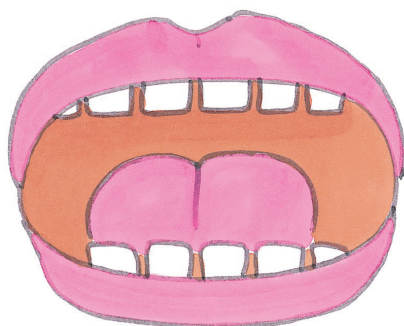
赤ちゃんのミュータンスレンサ球菌はお母さんの唾液を介して感染することがわかっています。お母さんが歯をみがくことを習慣としていなければ、その子どもに歯をみがかせることを習慣づけることは大変むずかしいことです。お母さんから子どもへのミュータンスレンサ球菌の感染を完全に防ぐことは困難かもしれませんが、遅らせたり予防することは可能です。このキーポイントになるのがお母さんのやる気です。お母さんの口がきれいなことは赤ちゃんのむし歯予防の第一歩です。

■下顎を前に突き出すようなとき

乳歯の奥歯がまだ生えていないか、生えていてもまだしっかり噛み合っていない時期では、噛み合わせは不安定です。このため、ときどき下顎を前へ突き出すような動作をする赤ちゃんがいますが、異常ではありません。生まれたばかりの赤ちゃんは、下顎が上顎にくらべて小さく、後の方に引っ込んでいます。この赤ちゃんがお母さんの乳首に吸い付くために下顎を前に突き出し、舌を上顎に押しつけるようにします。乳首を噛み、母乳を搾りだして、飲み込むという動作を繰り返し（チュチュ舌飲み期）、下顎がだんだんと形作られます。

■歯と歯の間にスキマがあるとき

乳歯は、赤ちゃんの小さい顎に小さい乳歯がのっています。赤ちゃんが大きくなるにつれて、顎も大きくなりますが、歯自体はそのまま、大きくなりません。このため歯と歯の間にスキマができてしまいます。乳歯のあとに生えてくる永久歯は大きくなった顎に合った大きさですのでスキマはなくなります。スキマがあるということはこれから生えてくる歯や歯並びがきれいにつくられるための余裕ですから心配ありません。むしろスキマがまったく無い場合が問題になることがあります。



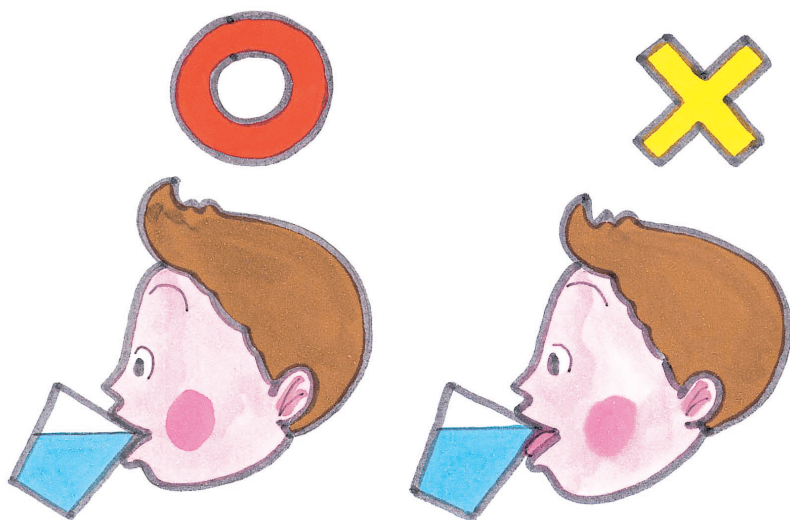
■哺乳ビンむし歯ができるとき

赤ちゃんを寝かしつけるときに哺乳ビンにミルク、スポーツドリンクや乳酸菌飲料などを入れて飲ませていると、上の前歯を中心にひどいむし歯ができやすくなります。これが哺乳ビンむし歯です。ミルクや乳酸菌飲料の中の多量の砂糖が原因で、寝ながら飲むことで生えて間もない弱い歯のまわりに砂糖が付着してしまい、また寝ているときは、唾液も少なくなるのでこれらを洗い流せないからです。このことは、母乳についても同じことです。こ

のむし歯を作らないようにするためには、寝ながら飲まずとか、泣けば飲まずという習慣を止め、きれいな口のまま寝るようにしましょう。また、断乳の時期にも気を付けて下さい。1歳半をかなり過ぎていつまでも母乳を飲ませたり、哺乳ビンを使用することは、歯を悪くします。1～2歳児のむし歯はほとんどがこの哺乳ビンむし歯です。乳歯そのものが未熟で、薄く、歯の根もできあがっていないため、むし歯の進行が早く、短期間の間に急激に大きな穴ができ、同時に数本の歯がポロッと崩れてしまうのが乳歯のむし歯の特徴です。また、幼いため口も小さく、診察やレントゲンなどの検査がしづらいし、治療のため長時間口をあけているのも辛い事です。このためにも、まずむし歯にならないための予防が大切です。不幸にしてむし歯になったり、むし歯が疑われたときは、なるべく早く歯医者さんを受診して下さい。

■コップで飲むことをはじめるとき

コップの縁を上下のくちびるではさませるようにして、そこへ少しコップを傾けます。舌の上にコップが乗らないように気を付けて下さい。このためくちびるが大切な役割をすることになります。最初のうちはくちびるの上にまで飲み物がきて、牛乳などをコップで飲むと、白いオヒゲができたようになります。また、ストローを哺乳ビンの乳首のように吸わせるのは間違いです。ストローの先が下の前歯より奥に入らないのが正しいポジションです。コップから直接飲ませることは、むし歯予防と顎の正常な発育を促すばかりでなく、脳を刺激して、生きていくために必要な知恵を育てる出発点になります。



現在「80歳で使える歯を20本を」という^{ハチマル・ニイマル}8020運動が行われています。子ども達にとって70年とか80年先のことは想像もつかない未来のことですが、80歳になったとき歯を20本残すためには、乳歯のときからの注意が大切です。乳歯にむし歯の多い子どもは、永久歯になったときもむし歯になりやすいことがわかっています。これは口の中に1度むし歯菌が入り込むとなかなか減らないからです。永久歯が抜ける原因はむし歯か歯周病（歯槽膿漏）がほとんどです。歯周病もむし歯と同じように口の中が不潔であるときにおこりやすいのです。このため乳歯のときから口を清潔にしておく習慣をつけることが大切です。年齢をとっても入れ歯のない自分自身の歯で元気に食物を噛んでいられるようになるためには、子どもの時からの健康と口の清潔が基本です。

愛 媛 県
愛 媛 県 医 師 会
愛 媛 県 小 児 科 医 会

〒790-8585 松山市三番町4-5-3
☎ 089-943-7582