

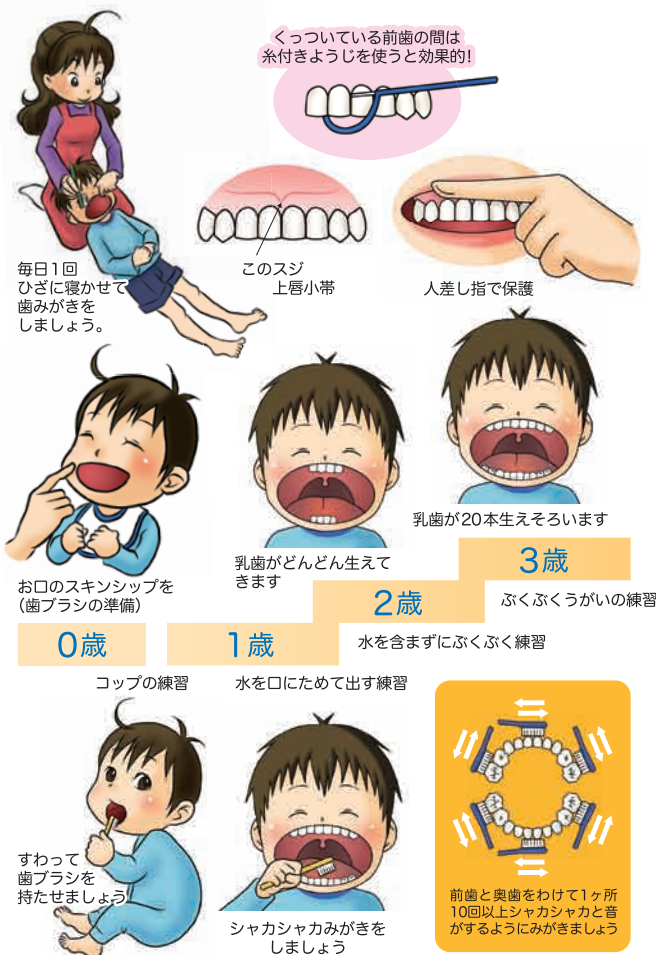
Q2 歯みがきの仕方を教えてください。

A 姿勢は、保護者のひざの上に頭をのせてみます。

歯ブラシの持ち方は、鉛筆を持つようにして、片方の指でお子さんの唇を軽くめくって、歯の表面を前後、左右に歯ブラシを動かして、みがいて下さい。

上唇小帯に歯ブラシが当たると痛がります。人差し指で保護しながらみがきましょう。

上の前歯の歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目はむし歯になりやすいので、特に注意が必要です。糸ようじ（フロス）の使用も効果的です。



アドバイス

むし歯予防にとって、生えて間もないときの歯に、フッ素の効果は大きいと言われています。フッ素の塗布などについては、歯医者さんに相談してみてください。

咀嚼機能の発達の目安について

新生児期～ 哺乳反射※によって、乳汁を摂取する。

※哺乳反射とは、意志とは関係ない反射的な動きで、口周辺に触れたものに対して口を開き、口に形のある物を入れようとする舌で押し出し、奥まで入ってきたものに対してはチュチュと吸う動きが表出される。

5～7ヶ月頃 哺乳反射は、生後4～5ヶ月から少しずつ消え始め、生後6～7ヶ月頃には乳汁摂取時の動きもほとんど乳児の意志(随意的)による動きによって行われるようになる。

哺乳反射による動きが少なくなってきたら、離乳食を開始

離乳食の開始

◆口に入った食べものをえん下(飲み込む)反射が出る位置まで送ることを覚える。

支援のポイント

- ・赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。
- ・口に入った食べものが、口の前から奥へと少しずつ移動できるように、なめらかにすりつぶした状態にする。(ポタージュぐらいの状態)

7、8ヶ月頃

乳歯が生え始める

(萌出時期の平均)
下:男子8ヶ月±1ヶ月
女子9ヶ月±1ヶ月
上:男女10ヶ月±1ヶ月

上あごと下あごが
あわさるようになる

9～11ヶ月頃

※前歯が生えるにしたがい、前歯でかじりとりて1口量を学習していく。

前歯が8本生え揃うのは1歳前後

12～18ヶ月頃

奥歯(第一乳臼歯)が生え始める

(萌出時期の平均)
上:男女1歳4ヶ月±2ヶ月
下:男子1歳5ヶ月±2ヶ月
女子1歳5ヶ月±1ヶ月

※奥歯が生えてくるが、かむ力はまだ強くない。

奥歯が生え揃うのは2歳6ヶ月～3歳6ヶ月

◆口の前の方を使って食べものを取りこみ、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える。

支援のポイント

- ・平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。
- ・舌でつぶせる固さにする。(豆腐ぐらいが目安)
- ・つぶした食べものをひとまとめにする動きを覚えはじめるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要である。

◆舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える。

支援のポイント

- ・丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇の上にのせ、上唇が閉じるのを待つ。
- ・やわらかめのものを前歯でかじりとらせる。
- ・歯ぐきで押しつぶせる固さにする。(指でつぶせるバナナぐらいが目安)

◆口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える。

◆手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚える。

支援のポイント

- ・手づかみ食べを十分にさせる。
- ・歯ぐきでかみつぶせる固さにする。(肉だんごぐらいが目安)

お母さんと赤ちゃんのお口の健康

妊娠期からはじめる
子どものむし歯予防



【引用文献】・安井利一監修：子どものための歯の健康づくり、医歯薬出版、2000。
・乳幼児の食べる力の発達チャート：東京都保健所

秋田県・社団法人秋田県歯科医師会

発行

秋田県健康福祉部健康推進課 秋田市山王4丁目1番1号
TEL018-860-1426 FAX018-860-3821

社団法人秋田県歯科医師会 秋田市川尻町字大川反170番地102
TEL018-865-8020 FAX018-862-9122

赤ちゃんが生まれるまえ

妊娠5ヶ月頃

子どものむし歯予防のため、お母さんの妊婦歯科健診を受診することをお勧めします。

妊娠6週目頃から、赤ちゃんの歯はつくられます。妊娠中はむし歯や歯肉炎が悪化しやすくなります。かかりつけ歯科医をもち、お母さんの口の中をきれいに保つことが大切です。

妊娠中でも歯科治療は可能です。

歯が生えるまえ

6ヶ月頃

生まれてから6ヶ月頃までは、歯は生えてきません。口の中は狭く、ほ乳に適した形態をしています。上あごは平たく、中央部には丸い凹みがあります。上下の歯ぐきは、低い形をしています。

指しゃぶりや玩具しゃぶりを始めます。

指で口の中をさわってあげてください。口の中をさわられることに慣れさせる必要があります。



安井利一監修：子どものための歯の健康づくり、医歯薬出版、2000。

歯が生えてきます

6、7ヶ月頃

寝返りをするころ、乳歯が生えはじめます。下の前歯から生えてくることが多いです。

唾液の分泌が多く、下の前歯の表面は洗い流され、歯ブラシが必要な汚れはつきにくい時期です。歯ブラシは感触をならす程度に軽く当ててください。歯ブラシを強く当てると、歯ぐきを傷つけてしまいます。

ガーゼみがき程度でおこなってください。

指を使った口の中のマッサージは大切です。



安井利一監修：子どものための歯の健康づくり、医歯薬出版、2000。

上下の前歯が生えてきます

1歳頃

つたい歩きやハイハイができる1歳頃になると、上下の前歯が4本ずつ、8本の歯が生えそろういます。上の前歯は唾液が届きにくく、自然に洗い流しにくいところのため、汚れが残ります。

歯ブラシで汚れを落とす必要がある時期です。1日1回はきちんとみがいてください。歯みがきに慣れることが大切な時期です。

そろそろ、夜間や就寝時の授乳やほ乳ピンの使用はやめる時期です。特に、ほ乳ピンでジュースやスポーツドリンクを飲ませることは止めてください。食後にコップで水を飲ませるなど、コップを使う練習も必要です。



安井利一監修：子どものための歯の健康づくり、医歯薬出版、2000。

上下の奥歯が生えてきたら

1歳から1歳半頃

上手に一人で立っていられ、そろそろ上手に歩ける頃、手づかみ食べもはじまる頃です。

乳歯の奥歯が生えはじめます。

奥歯には、かむ面にもぞがあります。ここには汚れがたまりやすく、自然には落ちません。歯ブラシでのそうじが必要です。

特に、寝る前の歯みがきを習慣づけてください。



安井利一監修：子どものための歯の健康づくり、医歯薬出版、2000。

上下の乳犬歯が生えてきます

1歳半頃

この頃には、奥歯がかみ合うようになります。

乳犬歯が生えてきます。（写真の矢印）

乳歯が12～16本生えそろういます。

歯みがきをする時間、みがく時の体勢、みがき方等はお子さんに合った工夫が必要です。

1日1回はしっかりみがいてください。特に、寝る前の歯みがきが大切です。お子さんに、好きなように歯ブラシでみがいてもらった後、仕上げみがきをしてあげてください。

また、規則的な食生活は重要です。



安井利一監修：子どものための歯の健康づくり、医歯薬出版、2000。

Q1 歯ぐきのマッサージの仕方を教えてください。

A

はじめに、体、そして足、うで、首、頭、顔の順にマッサージしていきます。

最後に、口元に触れていきます。嫌がったらその日は中止し、少しずつ繰り返していきます。

口元に触れる時には、手の平と指を使って、顔の周りから触れて、中央に移動するようにしていきます。そして、唇に触れてから口の中に触れていきます。

口の中は、頬のマッサージから始めます。親指と人指し指で頬をはさんで、口の周りから唇に向けて、やさしくもみほぐしていきます。歯ぐきは、前歯のところは敏感なので、最後に触れるようにして、奥から触れていってください。



こすらないでじーっとしておく
頬をさわる



口びるの周りをさわる