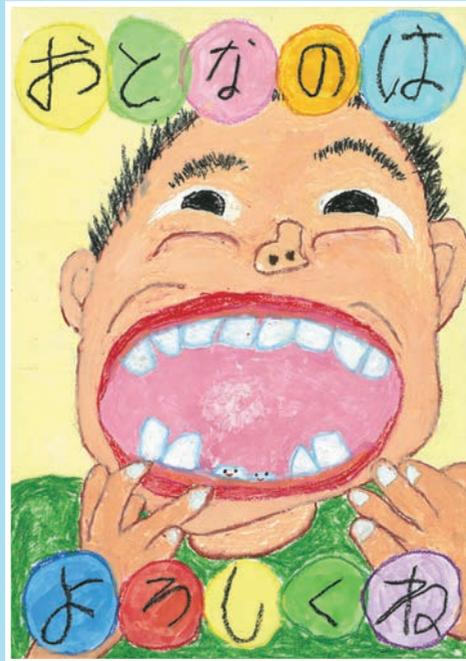


# お口の健康ガイド

～お母さんと乳幼児期のお子さんのために～



大田原市立金丸小学校 1年 和氣 靖一郎 さん  
平成29年度 よい歯の図画・ポスターコンクール小学校低学年の部 特選



## 妊娠中の過ごし方

- 妊娠すると、ホルモンの関係で、歯ぐきが腫れたり出血したりしやすくなります。また、間食回数が増えるなど、むし歯になりやすくなります。出来るだけ歯みがきをして、口の中を清潔に保ちましょう。
- つわりなどでつらい時は、無理をせず、気分の良い時に歯みがきをしましょう。小さな歯ブラシを使うと、楽になることがあります。それでもつらい時は、刺激の少ないデンタルリンスの利用や、うがいだけでも違います。





## 乳幼児のおやつのポイント！

乳幼児期には、食事以外におやつが補食として必要なこともあります。次のことに注意して、むし歯を予防しましょう。

### Point1 糖分に気をつけましょう

- 幼い頃から甘い味や濃い味を覚えてしまうと、偏食やむし歯、肥満などの原因になりますので、出来るだけ甘みの強いものは避けて、薄味や自然な甘さに慣れさせましょう。

**おすすめ** 果物、おにぎり、とうもろこし、いも類、子ども向けのおやつ など



- 水分補給の時は、ジュースや乳酸飲料、炭酸飲料、スポーツ飲料などは糖分が多いので、注意しましょう。

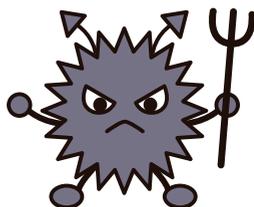
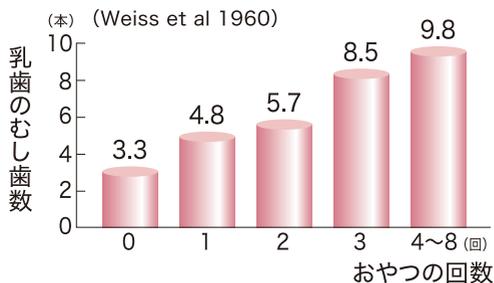
**おすすめ** 水、麦茶、お茶など

- 甘いお菓子、歯につきやすいお菓子などを食べた後は、糖分のない水やお茶などで、口の中の糖分を流しましょう。

### Point2 時間や回数、量を決めましょう

- おやつや糖分の多い飲み物をとる時間や回数が多いと、口の中は汚れた状態が長く続き、むし歯菌の活動が活発になり、むし歯になりやすくなります。おやつや飲み物は、時間や回数、量を決めてあげることが大切です。

#### おやつ回数とむし歯の関係





# 乳幼児の歯のお手入れ

## ●生後6か月頃

乳歯が生えてきたら、1日1回はお口の中をのぞき、ガーゼで歯を軽くつまむように拭うか、綿棒で歯の表面を軽く拭いてあげます。

## ●1歳6か月頃

前歯が上下とも生えそろってきたら、お母さんの膝の上で寝かせ、やわらかい乳児用歯ブラシで、優しくなでるようにしてお手入れを始めます。

嫌がる時は、あせらず、機嫌の良い時にお手入れするようにして、食後の歯みがき習慣を少しずつ身につけていきましょう。

## ●2歳頃

お子さんが、歯みがきに興味を持ち始めたら、子ども用歯ブラシ(喉突き防止対策を施したもの)を持たせてあげましょう。**事故を防ぐため**、歯みがきをしている時は、座らせて、**必ず保護者がそばで見守りましょう**。保護者の仕上げみがき用の歯ブラシは別に用意しましょう。



喉突き防止対策を施した歯ブラシの例

## ●6歳頃

お口の一番奥に「6歳臼歯」が生え始めます。かみ合わせの中心となり、歯ならびの基礎となるととても大切な永久歯です。

でも、奥まで歯ブラシが届きにくく、生え始めの歯は弱くてむし歯になりやすいので、保護者の方がていねいに仕上げみがきをしましょう。

## ●小学校低学年の頃

小学校の低学年くらいまでは、一人では上手に歯みがきが出来ませんので、保護者の方は仕上げみがきを続けてください。



# 知っておきたい! 歯と口の健康づくり

## Q1 赤ちゃんの歯はいつからできるの? 赤ちゃんの歯を丈夫にするには?

赤ちゃんの歯は、**妊娠 7 週目頃**から乳歯の芽がつくられ、**妊娠 4 か月頃**には永久歯が出来はじめます。

赤ちゃんの丈夫な歯を育てるためには、良質なタンパク質、カルシウムやリン、また、ビタミン (A、C、D) などの栄養素が必要です。バランスの良い食事を心がけましょう。

## Q2 妊娠中に歯科治療を受けても大丈夫?

緊急でなければ、安定期(妊娠 4～6 か月)に歯科治療を受けることをお勧めします。痛みや心配事がある場合は、歯科医師に相談しましょう。

受診の際には母子手帳を見せて、産婦人科医から注意を受けている事があれば、必ず歯科医師に伝えてください。

## Q3 効果的なむし歯予防法は?

歯みがきに加え、**フッ化物**や**シーラント**を組み合わせると、むし歯の予防効果がさらに高くなります。

**フッ化物**は、歯の質を強くして、むし歯になりにくくします。生えて間もない時期の歯は弱いため、乳歯・永久歯にかかわらず生えた直後に利用するのが最も効果的です。

**シーラント**は、むし歯になりやすい奥歯の溝を埋める予防法です。

かかりつけ歯科医院を受診して、**フッ化物**や**シーラント**などの予防法について相談してみてください。



シーラントで歯の溝を埋めたところ

発行 栃木県保健福祉部 健康増進課

☎ 028-623-3095