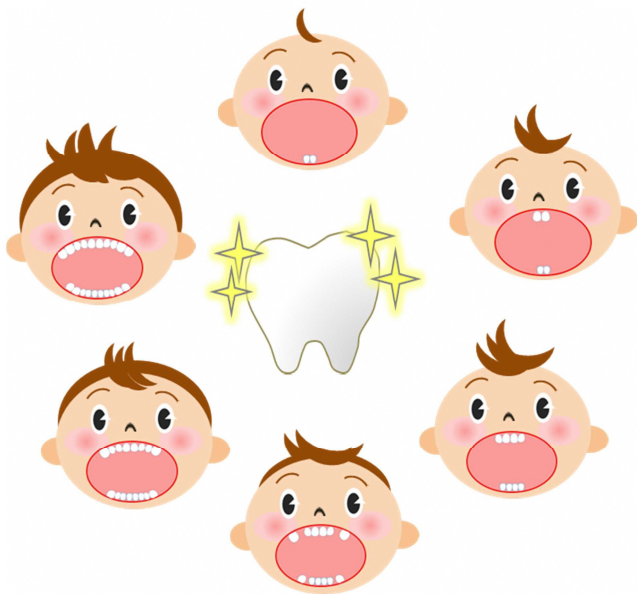


乳幼児のための むし歯予防 ハンドブック



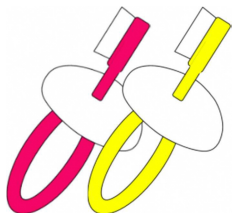
はじめに

歯と口の健康は、生涯健康で過ごすために大きな役割を持っています。

特に生後から乳幼児期にかけては、食べることや発音すること、そして表情を作ることと併せて、口にするものの形や大きさ・固さなどの感覚を学習する大切な時期です。

このハンドブックは、大切なお子様の成長を保護者のみなさんと一緒に見守っていきたいという思いを込めて作成しました。

お子様の健やかな発育と成長のため、健康的な食習慣や歯と口のお手入れの一助になれば幸いです。



もくじ

赤ちゃんが生まれる前に・・・・・・・・	1
歯が生える時期・・・・・・・・	2
乳歯の歯並び・・・・・・・・	3
歯が生える前に・・・・・・・・	4
前歯が生えてきたら・・・・・・・・	5
奥歯が生えてきたら・・・・・・・・	6
母乳とむし歯・・・・・・・・	7
飲み物に含まれる糖分・・・・・・・・	8
むし歯菌の感染・・・・・・・・	9
フッ化物でむし歯予防・・・・・・・・	11
むし歯以外の歯の異常・・・・・・・・	12
食べる機能・・・・・・・・	14
うがい・・・・・・・・	17
口の機能を高める遊び・・・・・・・・	18
Q&A・・・・・・・・	20

9か月になりますはまだ歯が生えてきません／甘い物ゼロはいつまで？／食後すぐの歯みがきは歯を傷つけると聞きましたが、すぐはみがきしても大丈夫？／フロスは使ったほうがいい？／指しゃぶりは放っておいても大丈夫？／食べ物をつまんでなかなか飲み込みません／上の前歯の間にあるヒダ（上唇小帯）が太く前歯のすき間まであります／舌が短く、上手く発音できません／まだ3歳なのに乳歯が抜け落ちました／歯肉が黒ずんでいるのですが？

赤ちゃんが生まれる前に

妊娠中は、つわりで歯みがきがしにくくなったり、ホルモンバランスの関係でむし歯や歯周病が悪化しやすくなります。お母さんにむし歯があると、生まれてくる赤ちゃんがむし歯菌に感染する確率が高まります。また、歯周病が進行・悪化すると早産や低体重出生児などのリスクになるといわれています。

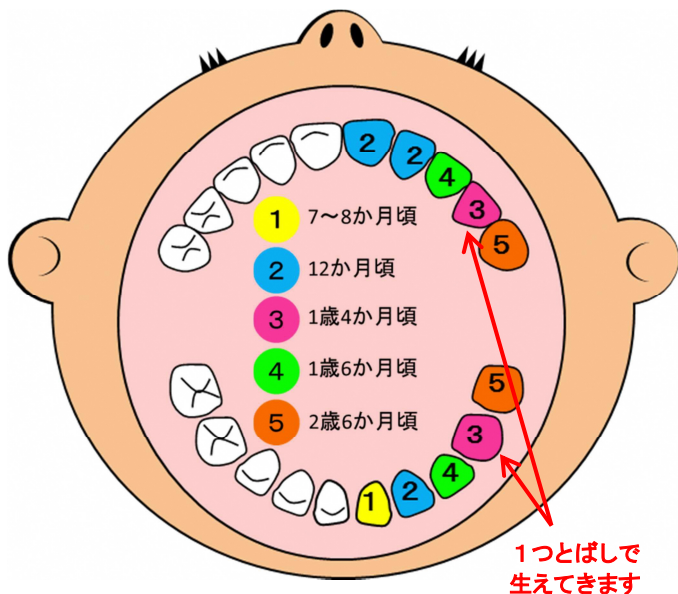
妊娠中も口腔ケアに気をつけることはもちろん、歯医者さんでお口の状態をチェックしてもらいましょう。妊娠初期には治療が難しくても安定期に入れば、可能なケースがあります。



妊娠中の口腔ケアのポイント

- ♥ ヘッドの小さい歯ブラシを使う
- ♥ 香りが強い歯みがき剤を避ける
- ♥ フッ化物配合の歯みがき剤や洗口剤を使う

歯が生える時期

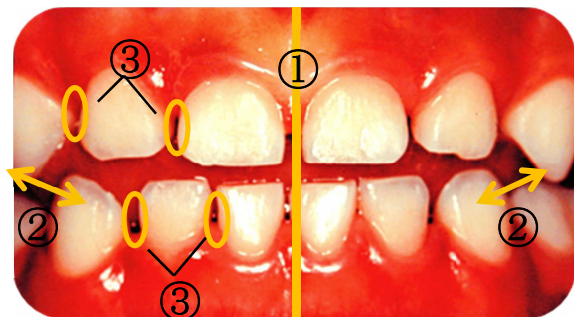


乳歯の生え始めは個人によってかなり差があります。周りの子より多少遅くても気にする必要はありません。歯が生える平均的な時期は、まず生後7~8か月頃に始まり、順に12か月頃、1歳4か月頃、1歳6か月頃、2歳6か月頃となります。

乳歯の歯並び

乳歯の歯並びと永久歯の歯並びの違いは、歯の本数以外に歯と歯のすき間が挙げられます。

永久歯は乳歯より大きく、将来きれいに生え代わるためには、乳歯と乳歯の間に適度なすき間が必要です。



- ①上下の前歯の中心が合っている
- ②上の歯が下の歯より外側にある
- ③歯と歯の間に適度なすき間がある

歯が生える前に

生後7～8か月頃になると下の前歯が生えてきます。6～7か月を過ぎたら、遊びの中でお口に触れたり歯みがきの練習期間を持ちましょう。

◆膝の上で寝かせたり
起こしたりします。

◆お口の中をのぞき込みます。



◆手のひらで頬を優しく
マッサージします。

◆指でお口の中を優しくさわります。

◆おもちゃと一緒に歯ブラシを
持たせます。(※)

※のど突きガードがついたものを
選びましょう。

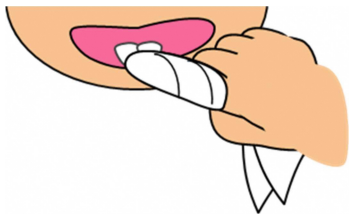
※お子さんから決して目を離さないでください。



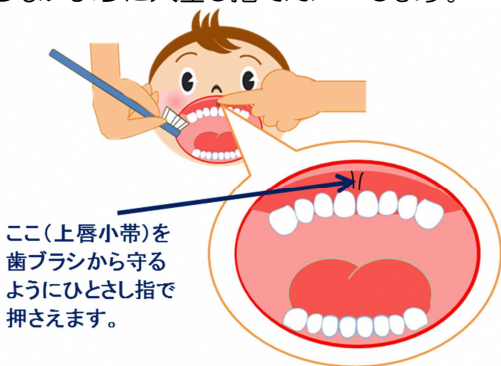
前歯が生えてきたら



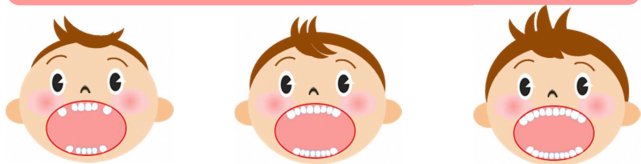
◆濡らしたガーゼで歯の表面を優しくふきとります。



◆上の前歯の間にあるヒダ（上唇小帯）に歯ブラシがあたらないように人差し指でカバーします。



奥歯が生えてきたら



- ◆奥歯には溝があり、汚れがたまりやすくむし歯になりやすい環境になります。



- ◆奥歯の頬側からみがくようにしましょう。



✕ アーンと開くと
歯ブラシが
奥まで届かない



○ 小さく開けば
奥歯のほほ側
に届く

- ◆自分でみがく練習もはじめましょう。(※)
※必ず保護者の見守りのもとで行ってください。

乳歯とむし歯

母乳中に含まれる乳糖は、むし歯の直接の原因にはなりません。ただし、母乳と食物が混じったまま時間がたつと、むし歯になることがあります。母乳だけの時はむし歯がなかったのに、離乳食がはじまった途端にむし歯ができてしまうこともあります。



おっぱいやほ乳瓶
が直接あたる上の
前歯は要注意で
す。

むし歯の予防で大切なことは、歯の汚れを落としておくことです。特に夜間は、唾液量が減り、むし歯になるリスクが高まるため、母乳を与えながら寝かしつける場合は、あらかじめ歯をきれいにしておきましょう。



飲み物に含まれる糖分

飲み物には思っている以上に糖分が含まれているので注意しましょう。ジュースだけでなく、発熱時の脱水症状の対処として勧められることのあるスポーツドリンクや乳酸菌飲料には砂糖がたっぷり入っています。

また、最近は天然水にほのかな味が付いているフレーバーウォーターが増えています。これらにも砂糖が含まれています。常飲は控えるようにしましょう。

乳酸飲料

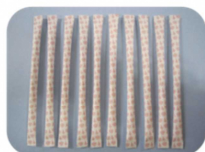


4本 (11.5g)

スポーツドリンク 500ml



11本 (33.5g)



19本 (56.5g)

炭酸飲料
500ml

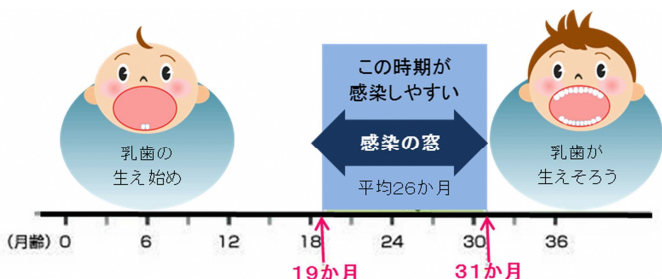


砂糖大好き！



むし歯菌の感染

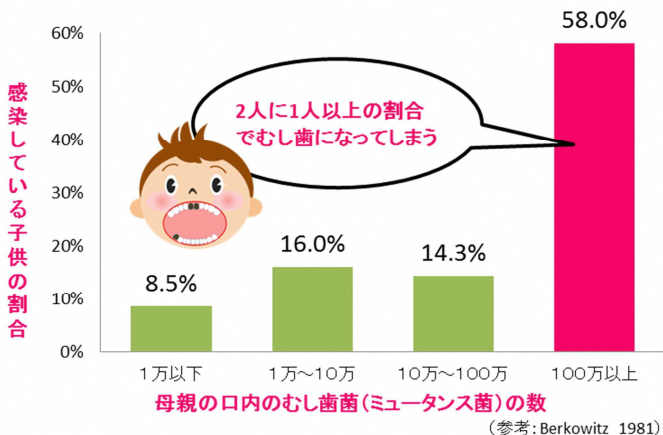
むし歯菌は、赤ちゃんに最も身近な家族から感染します。奥歯が生えてくる1歳7か月から2歳7か月までの間は、むし歯菌が親子感染しやすい「感染の窓」と呼ばれる期間で、特に注意が必要です。



※むし歯のある子の割合(H29 和歌山県)

1歳6か月児：1.32% → 3歳児：19.3%

「感染の窓」が開いている期間は、お母さん自身の口内にむし歯菌が多いほど感染が確実になり、「感染の窓」が閉じた以降も感染傾向が続きます。次ページのグラフに示すように、むし歯菌の数が100万を超えると2人に1人以上がむし歯になってしまうという調査結果もあります。



ただし、むし菌菌に感染しても直ちにむし菌になるわけではありません。「甘いものの摂取頻度や「歯みがき」など、生活習慣が複合的に関わることで決まるので、日頃から口内環境に気を配る生活を送りましょう。

むし菌菌を感染させないポイント

- ◆口うつしでものを食べさせない
- ◆コップや食器類は使い分ける
- ◆家族全員がそれぞれの口腔ケアを心がける

フッ化物でむし歯予防

生えだての歯は未熟で、この時期にフッ化物応用を行うことで、歯を強くして、むし歯になりにくくします。また、むし歯菌の活動をおさえ、むし歯になりにくいお口の環境をつくれます。



フッ化物応用の方法

①フッ化物配合歯磨剤による歯みがき

ぶくぶくうがいができない時期は、泡状の歯磨剤を使用し、できるようになればグリーンピース大程度の量を使用します。※1日に2回以上の使用が効果的です。**(むし歯予防率：20～30%)**

②フッ化物歯面塗布

歯科医院等で年3～4回の塗布が効果的です。**(むし歯予防率：20～30%)**

③フッ化物洗口

4～5歳以上でうがい後の吐き出しができるようになってから行います。**(むし歯予防率：40～60%)**

むし歯以外の歯の異常

癒合歯（ゆごうし）

2本の歯がくっついたように生える場合があります、癒合歯（ゆごうし）と呼ばれます。別の歯がくっついた場合と、1本の歯が2つに分かれた場合があります。

特別な治療が必要なものではありませんが、接合部（2つになった部分）に汚れが残りやすく、むし歯にもなりやすいので要注意です。下にある永久歯がどのような状態で存在するかチェックするために、永久歯の生え替わりの時期にエックス線写真を撮ってもらいましょう。



接合部の筋の部分は、ていねいに磨きましょう。

エナメル形成不全

通常、歯は乳白色ですが、まれに黄色や茶色の歯が生えてくることがあります。これは『エナメル質形成不全』といわれる症状です。歯の表面にあるエナメル質という硬い層が上手く作られなかったため、柔らかい層がむき出しとなり、非常にむし歯になりやすくなっています。

エナメル質形成不全症は、早めに気づいて定期的にメンテナンスを行うことが大切です。



歯ができる段階でエナメル質が上手く作られず、軟らかい層（象牙質）が表面に出てきている状態です。

「きちんと歯みがきしているのになぜ・・・」という場合は、エナメル質形成不全かもしれません。早い目に歯医者さんに相談しましょう。

食べる機能

食べる機能は、練習や経験を積んで獲得していきます。赤ちゃんがおっぱいをしっかり吸うことは、口のまわりの筋肉やあごの発達を促し、食べる機能を獲得する際に大きく役立ちます。また、指しゃぶりやおもちゃをなめたりする行動も発達には欠かせません。指やタオル、おもちゃなどをくわえたり

なめたりすることで口に触れた素材の形やかたさの違いなど、いろいろな感覚を経験し、意識的に自分の口を動かすことができるようになります。



生後5、6か月頃になると離乳が開始されます。離乳期では、口唇や舌、あごの発育に伴って噛む能力が発達していきます。発達のスピードは個人差があり、子どもの個性によって離乳食の進め方への反応も異なります。それぞれの成長にあわせて1つ1つのステップをあせらず確実に進めていきましょう。

◆離乳の進め方の目安

離乳の開始

離乳の完了

生後
5～6か月頃

生後
7～8か月頃

生後
9～11か月頃

生後
12～18か月頃

食べ方の 目安

★子供の様子を見ながら1日1回1さじずつ始める
★母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える

★1日2回食で食事のリズムをつけていく
★いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食事の種類を増やしていく

★食事リズムを大切に、1日3回食にすすめていく
★共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる

★1日3回の食事リズムを大切に生活リズムを整える
★手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす

調理 形態

なめらかにすりつぶした状態

舌でつぶせる固さ

歯茎でつぶせる固さ

歯ぐきで噛める固さ

歯の 萌出の 目安

乳歯が生え始める

1歳前後で前歯が8本生えそろう
離乳完了期の後半頃に奥歯が生え始める

摂食 機能の 目安

口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる

舌と上あごで潰していくことが出来るようになる

歯ぐきで潰すことが出来るようになる

歯を使うようになる

※子供の成長に合わせて焦らず確実にステップアップしましょう。

◆食事中の水分摂取

食事中、頻繁にお茶や水を飲んでいませんか。もし、そうなら、しっかり噛めていないせいかもしれません。よく噛めば、唾液が十分に出て飲み込みをスムーズにします。

また、食事中の水分の摂りすぎは『食事量の低下→間食回数の増加→不規則な食事』につながることも考えられます。



◆食事の姿勢

「噛む力」を育てるためには、食事をとる姿勢がとても深く関係しています。良い姿勢のポイントは、「足裏がつくこと」です。足裏を付けることで体が安定し、『噛む力が増す→食べる意欲も増す→歯並びもよくなる→脳に刺激を与える』という良い循環につながります。

床に足裏が付かない場合や足置き台がない椅子でも、足置き台を置くなど、足裏がつくようにしてあげてください。



うがい

うがいは、お口の中の汚れを洗い流したり、お口の周りの筋肉を発達させるために大切なことです。2歳前頃から練習をはじめましょう。

ぶくぶくうがいの練習

- ①お口の中に
水をためる。



- ②お口にためた水を
「ベー」とはき出す。



- ③はき出すことができるようになったら、お口の中で水を「ぶくぶく」させる。



- ④「ぶくぶく」ができるようになったら、交互に左右のほっぺたで動かす練習をします。



口の機能を高める遊び

いつも口がポカンと開いている、麺類がすすれない、同じ物しか食べない、など。口の機能が未発達な場合、このような症状が起こります。放っておくとさらに機能低下の原因となる場合もあります。

口腔機能の発達は、口を鍛える訓練をすることで改善が見込めます。子どもが好きな遊びの中には、気軽に口を鍛えることができるものもあります。ぜひ実践してみましょう。

★お子さんと一緒に口を使った遊びを
してみましょう。

吹く遊び

(シャボン玉、吹き戻しなど)

吹く遊びは、唇を閉じたり息を吹く調整力を高め、息を強く出したり長く出したりすることで、話すことや飲み込みにも効果があります。



●シャボン玉を通して、息を強く吐く、弱く吐く、長く吐く、短く吐くをコントロールします。

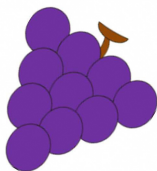
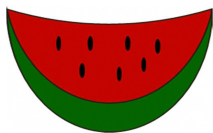
ストレッチ効果のある遊び

(にらめっこ、種とばしなど)

口のストレッチができる遊びは、唇や舌の動きが滑らかになり、食べこぼしやよだれの防止にもつながります。



●にらめっこをするときに口をつまえたり、頬をふくらましたり、ベロを大きく出したりすることで、口周りの筋肉をきたえます。



●スイカや柿、ぶどうといった種のある果物の種飛ばしをしてみましょう。口の中で種と実を分けることで舌や頬の感覚をきたえ、種をとばすときには、口周りの筋肉と強くはき出す力もきたえます。

Q & A

Q：9か月になりますますがまだ歯が生えてきません。

A：歯が生えてくる時期は、1年程度の幅があるため多少遅くても心配することはありません。1歳を過ぎて1本も生えてこない場合は、念のため小児歯科で診てもらいましょう。

Q：甘い物ゼロはいつまで？

A：3歳過ぎまでを目標としましょう。
味覚を育てるためには、いろいろな食材がもつ「おいしさ」を経験することが大切です。



Q：食後すぐの歯みがきは歯を傷つけると聞きましたが、すぐ歯みがきしても大丈夫？

A：心配されていることは、むし歯とは異なる「さんしょくしやう酸蝕症」の実験による見解です。一般的な食事の場合は、食後すぐに歯みがきをすることが、むし歯予防に効果的です。

Q：フロスは使ったほうがいい？

A：歯と歯の間にできるむし歯の予防になるので、無理のない範囲で使いましょう。歯列がそろったら、1日1回もしくは週に3～4回の使用でも効果があります。



Q：指しゃぶりは放っておいても大丈夫？

A：2歳くらいまでの指しゃぶりは、自然なことで特に気にする必要はありません。3歳を過ぎても常時指しゃぶりをしているようであれば、やはり歯並びへの影響が心配です。やさしく注意してやめさせる方向にもっていきましょう。

Q：食べ物をためていて なかなか飲み込みません。

A：奥歯が生えたばかりの頃は、線維の強い肉や野菜、弾力性の強い食品などは、かむことが出来てもすりつぶせないため、なかなか飲み込めません。軟らかいものをうまく飲み込んでいるようなら、まだ処理がむずかしい食べ物かもしれません。食事の後半から口の中でためるような食べ方の場合は、あまり食欲がないのかもしれません。おやつなどを控えて、お腹を空かせて食事の時間をむかえるようにしましょう。

Q：上の前歯の間にあるヒダ（上唇小帯）が太く前歯のすき間まであります。

A：上唇小帯が前歯のすき間近くまで伸びていることがしばしばありますが、成長とともに歯から離れて上のほうに位置していきます。心配せずに経過をみましょう。大人の前歯が生えてきても上唇小帯が裏側（口蓋側）まで太く長く伸びていて、前歯にすき間が残っていれば切除を検討することになります。

Q：舌が短く、上手く発音できません。

A：舌の裏側についているヒダ(舌小帯)が生まれつき短かったり、舌の先端付近まで付いている状態を舌小帯短縮症といいます。舌を前に突き出すと、舌の先端にくびれができ、ハート型になります。

舌の先をどの程度あげられるかによって、軽度・中等度・重度に分けられます。軽度の場合は、舌を上手に動かすトレーニングを行うだけで症状が軽減される場合もあります。中等度や重度の場合は、「哺乳が上手にできない」、「発音がしにくい」、「硬いものが食べにくい」などの症状があり、舌小帯を伸ばす手術が必要です。

舌を動かすトレーニング (ポッピング)

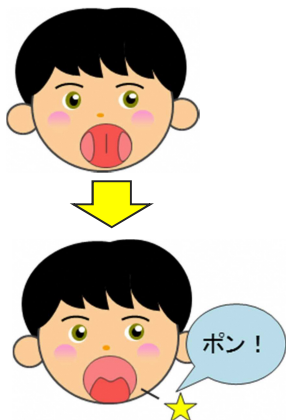
ポッピングは、舌を上を持ち上げる力を強くする効果があり、軽度の舌小帯短縮症による発音障害を改善する効果があります。

①舌先を上の前歯の裏に当て、
舌全体を上あごに吸い上げる。

②舌を上あごにつけたまま、で
きるだけ口を大きく開ける。

③舌で上あごをはじくようにし、
「ポン」と音を立てる。

※10～15回繰り返す。

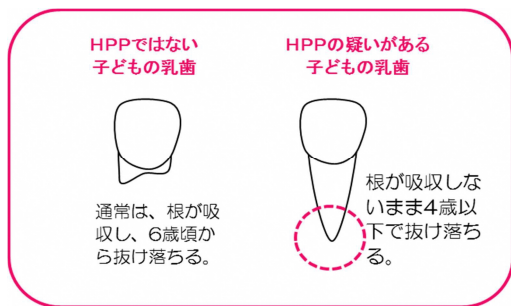


Q：まだ3歳なのに乳歯が抜け落ちました。

A：どこにもぶつけていない、痛みがない、なのに下の前歯が歯根ごと抜け落ちてしまった場合、「低ホスファターゼ症（HPP）」という病気の可能性があります。

HPPは骨の強さや成長に必要な酵素が不足する病気で、重症になれば生命を脅かす場合もありますが、早期に発見し、不足する酵素を補充することで進行を防ぐことが出来ます。

4歳以下で自然に歯が抜けてしまった場合は、歯科医や小児科医に相談してください。



乳歯が抜け落ちる以外にも次の症状がある場合は、小児科医に相談しましょう。

- 歩き方が上手でない
- 足の曲がり気になる
- よく転ぶ

Q：歯肉が黒ずんでいるのですが？

A：家族の中に喫煙者はいませんか。受動喫煙することで歯肉に色素沈着を引き起こす場合があります。

喫煙の子供への影響は、低体重出生児や乳幼児突然死症候群のリスクとなる他、お口への影響も大きく、歯肉の色素沈着やむし歯、歯周病の発症率を高めます。子供の近くでの喫煙はやめましょう。



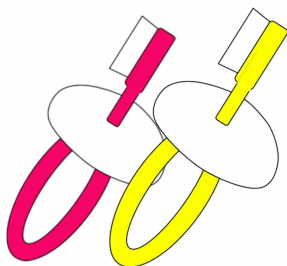
受動喫煙による歯肉の色素沈着の症状



出典：幼児期における歯肉色素沈着と尿中コチニン濃度との関連 小石剛

参考図書等

- ・健康日本2 1 歯の健康（厚生労働省）
- ・ライフステージに応じた歯科保健指導ハンドブック（医歯薬出版）
- ・食事とむし歯予防の本（医歯薬出版）
- ・新フッ化物ではじめるむし歯予防（医歯薬出版）
- ・フッ化物洗口ガイドライン（厚生労働省）
- ・母乳とむし歯－現在の考え方（小児科と小児歯科の保健検討委員会）
- ・イオン飲料とむし歯に関する考え方（小児科と小児歯科の保健検討委員会）
- ・食後の歯みがきについて（小児科と小児歯科の保健検討委員会）



乳幼児のむし歯予防ハンドブック

発行： 令和2年3月

監修： 乳幼児のむし歯予防ハンドブック監修委員会

青島 潔 (一社)和歌山県歯科医師会常務理事

田岡郁敏 日本小児歯科学会認定小児歯科専門医

山下千穂 (一社)和歌山県歯科衛生士会会長

作成： 和歌山県福祉保健部健康局健康推進課

(口腔保健支援センター)

〒640-8585 和歌山県和歌山市小松原通1 - 1

TEL 073-441-2656 / FAX 073-428-2325