



0歳から始める 虫歯予防

歯は、食べ物をよく噛み砕いて消化しやすくする役割以外に、「表情をつくる」「会話をする」ときにも、重要な役割を担っています。

個人差はありますが、生後6カ月ごろになると、下の前歯から乳歯が生え始め、3歳ごろに生え揃います。6歳ごろから永久歯に生え替わりますが、乳歯が虫歯になると、永久歯の歯並びが悪くなり、虫歯になりやすくなるといわれています。

乳歯の時期から虫歯予防をしましょう。

虫歯ができる仕組み

口の中の虫歯菌が、糖を分解して酸を作り、この酸が歯の表面を溶かしてしまいます。これが虫歯の始まりです。

生まれたばかりの赤ちゃんには虫歯菌はいませんが、歯が生えてきて甘いものを食べるようになり、虫歯菌が住みつくようになると、虫歯ができる条件が揃います。大人が口移しで食べ物を与えることや、大人が使ったスプーンで子どもにあげることから、虫歯菌がうつるので注意しましょう。



「時間を決めて食べる」 ことが虫歯を予防する

だ液には酸により溶けた歯の表面を修復する働きがあります。そのため、時間を決めずにダラダラと食べている場合は、だ液が歯を修復する働きが間に合わず、歯の成分が溶けやすくなります。

つまり、時間を決めて食べることで、虫歯になりにくくなります。

また、だ液には食べかすを洗い流したり、酸を中和したり働きがあります。子どもの成長に合わせて噛むことが増える食事をさせて、だ液の分泌量を増やしましょう。

ブラッシングの仕方

虫歯予防で大切なことは、毎日の歯みがき習慣です。まずは1日1回、機嫌の良いときから始めてみましょう。就寝前は特に丁寧にみがいてあげましょう。

1歳6カ月児健康診査や3歳児健康診査で、保護者から「歯みがきを嫌がってやらせてくれない」という声をよく聞きます。嫌がる子どもを怒っても仕方ありません。どうすれば、歯みがきを受け入れてくれるかを考えてみましょう。

子どもに楽しく歯みがきをさせるポイントを紹介しましょう。家族みんなで、楽しい歯みがき習慣をつくりましょう。

【子どもに楽しく歯みがきをさせるポイント】

- 子ども専用のブラシを持たせて、自由にブラシをカミカミさせてあげる
- 周りの大人や兄弟が楽しく歯みがきをする姿を見せてあげる
- お気に入りのぬいぐるみや人形に歯みがきをしてあげる「ごっこ遊び」をする

まだ歯が生えてきていない、生え始めたという子どもがいる家庭でも、歯みがきの準備期間としてできることがあります。機嫌の良いときに、ほっぺたや口のまわりを少しずつ触ったりして、口の緊張を和らげてあげましょう。

家族でかかりつけの 歯科医院を つくりましょう

乳歯の虫歯は親が分かりにくく、気づいたときには、かなり進行していることもあります。普段から定期的な歯科健診を心掛けましょう。

また、子どもだけではなく、家族みんなで健康な歯を保つために定期的に歯科健診を受けましょう。

健康づくり課

