

ほけんニュース

乳幼児期から十分な歯のケアが大切

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康は、全身の健康状態にも大きくかかわってきます。健康な歯で生涯を過ごすことができるように、乳幼児期から歯のケアを心がけましょう。

乳歯のうちからむし歯予防



乳歯は、生後5～9か月頃から生え始め、3歳頃までに生えそろう（個人差があります）。そして、約10年にわたって使われます。その間、乳歯は食べ物をかむこと、正しい発音で言葉話すこと、永久歯を正しく生える場所に導くという大事な役割を担っています。

こうした大切な働きをする乳歯が、むし歯にならないように、歯みがきの習慣を身につけることが大切です。乳幼児期は口の感覚が鋭敏なため、子どもの唇や歯肉を触るなどして、徐々に歯ブラシの感触に慣らしていくようにします。

保護者の仕上げみがきが大切



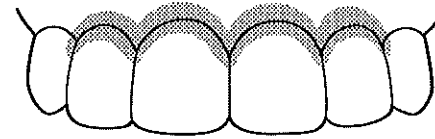
むし歯予防のためには、保護者による毎日の仕上げみがきが大切です。3歳ぐらいになると、自分で歯みがきをしたがりますが、細かいところはみがけていません。

特に寝る前に仕上げみがきをすることが、予防のうえからも大切です。寝ている時は唾液の分泌が少なくなるため、むし歯になりやすくなります。むし歯になりやすい部分を中心に、仕上げみがきを行いましょう。

むし歯になりやすい場所を知って、しっかりケア

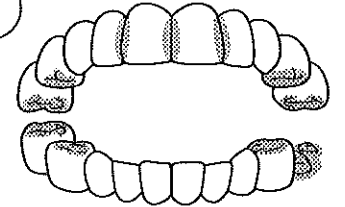
仕上げみがきの時などに、子どもの口の中をよく見るようにしてください。年齢によって、むし歯になりやすいところも変化しますので、歯の状態をよく観察してみましょう。

0～2歳



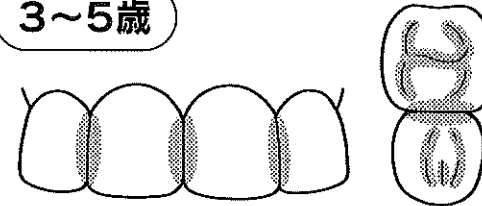
歯と歯肉の境目に注意します。上の前歯は早い時期にむし歯になりやすいところです。

2～3歳



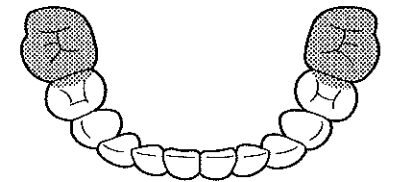
奥歯のかむ面の溝、前歯の歯と歯の間、生えてきたばかりの奥歯に注意してみがきます。

3～5歳



奥歯の溝、奥歯の歯と歯の間、前歯の歯と歯の間に注意してみがきます。

6歳～



生えたての6歳臼歯などの永久歯はみがきにくく、汚れがつきやすいので注意してみがきます。

歯ブラシや補助用具の選び方と注意点



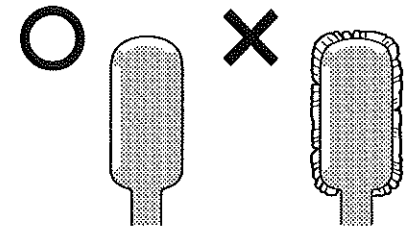
0歳～仕上げみがき用



0～3歳用



3～6歳用



歯ブラシは、後ろから見て毛がはみ出ている場合は、新しいものに交換します。

歯みがき剤

歯みがき剤を使う場合はつけ過ぎないようにします。フッ素入りで、子ども用を使いましょう。

子ども用の小さいヘッドのもので、毛も短いものにします。歯ブラシのパッケージには、何歳用と記載されているので、その表記を参考にして選びましょう。