

初めてのお子さんが生まれるお母さんに伝えたいこと



～津山歯科医師会～

お子さんが初めて生まれる妊婦の方は大きな喜びと期待とともに分からないことだらけではないでしょうか。赤ちゃんの口に関してはいかがでしょう。乳歯はいつ頃生えてくるのだろうか。歯みがきはどうしたらいいのだろうか…

今回は赤ちゃんが生まれる前に赤ちゃんの口に関して知っておいていただきたいこととお話ししようと思います。

赤ちゃんの歯はいつ頃生えてくるとおもいますか？

生後6ヶ月ごろになると下の前歯が生えてきます。そして2歳ごろまでに上下合わせて20本の乳歯が生えそろういます。(個人差はかなりありますので遅くても何の心配もありません。)

お子さんの歯にしてあげてほしいことはむし歯予防です。そのお話をしましょう。

皆さんはよくご存知のことと思いますが、むし歯はむし歯菌(ミュータンス菌)が糖質を材料にして歯を溶かすことで出来てしまいます。生まれたての赤ちゃんのお口の中にはミュータンス菌はいません。だいたい3歳ぐらいまでに口の中にさまざまな細菌の棲み分けが完了すると言われていています。そのため大人が口に入れたスプーンやお箸を赤ちゃんの口に入れるのは止めましょう。

むし歯予防には2つの方法があります。

第一の方法は歯みがきです。まだおっぱいしか飲んでいない赤ちゃんも、生後6ヶ月ごろになると白い乳歯が生えてきます。まず下の乳歯が生えてきますが、すぐに歯ブラシを買ってきてゴシゴシみがいてあげる必要はありません。きれいなガーゼなどで歯をやさしく拭いてあげてください。



上下の前歯がある程度そろってきたら歯ブラシを使ってみがいてあげましょう。うがいができるようになるまで歯みがき剤はまだ必要ありません。飲み込んでしまうのを避けるためです。フッ素はむし歯予防に大変有効ですので、歯みがきの後うがいでグチュグチュペッができるようになったらフッ素配合の歯みがき剤を必ず使ってください。

3歳ぐらいから歯ブラシを使って自分でみがく練習をしましょう。保護者の方のいるところで行い、歯ブラシを持ったまま転倒して怪我をしないように十分気をつけてあげてください。もちろん、3歳のお子さんが上手に歯みがきは出来ませんので仕上げみがきを必ずしてあげてください。



むし歯予防のもう一つの方法は甘い食べ物を少し調整することです。むし歯は甘いものが口に入り、歯の表面に付着しているミュータンス菌がそれを長い時間食べ続けることによって出来てしまいます。なるべく甘いものが入ってくる回数を減らすため、何回にも分けて甘いおやつを食べるのではなく、一回にまとめたほうがいいです。飴やキャラメルのように口の中で長い時間かけて溶かして甘味を楽しむものは、量を決め食べ続けないようにしましょう！おやつの最後にお茶などを飲んで口の甘味を取り除くことも有効です。

むし歯予防には二つの方法を併用することが大切です。ぜひとも知っておいていただきたいと思います。

6歳ごろより永久歯が生えてきます。前から6番目の第一大臼歯（6歳臼歯）は噛むことの要と言われ、大変大切な歯です。乳歯は12歳ごろまでに役割を永久歯に引きついで抜けてしまいます。永久歯は一生使う歯です。生活習慣の自立と言われる小学生3～4年生までは保護者の方が子どもさんの歯を守ってあげてください。



津山市では妊婦歯科検診をおこなっています。妊婦の方の口の状態をチェックし、口腔清掃、指導などを行っています。それと並行し、今回のようなお話しをしています。お子さんの虫歯予防の参考にさせていただきたいと思います。

津山歯科医師会

お問い合わせ先：津山市こども保健部健康増進課

TEL 0868-32-2069