

乳幼児の むし歯予防で 歯ツピー生活

監修

東京歯科大学水道橋病院

小児歯科科長

大多和 由美



さいたま市国民健康保険

さいたま市歯科医師会

浦和歯科医師会・大宮歯科医師会・与野歯科医師会

キーワード／
土組みとまえる時期

むし歯のでき方／
防ぐポイント

みがき方／
テクニク

フッ素／
歯みがき剤のつけ方

食生活／危険な食事
安全な食事

健診／
医院の選び方

Q&A／
医療機関一覧

歯ッピーになる キーワード

乳 歯はからだの成長にあわせてはえ始め、3歳をむかえるころにははえそろいます。そんな乳歯はとってもデリケート。永久歯にくらべてやわらかく、むし歯になりやすい歯なのです。ひどいむし歯にしてしまつては、一生つき合っていく永久歯に悪い影響がでることにもつながります。

そうならないために、4つのキーワードを覚えておきましょう。それは、プラーク（歯垢）や糖分をとり除く「歯みがき」、強い歯をつくる「フッ素」、健康な歯を維持するための「食生活」と「健診」です。

これらを心がければ、健康で楽しい歯ッピー生活がおくれます。さあ、今すぐ始めてみましょう。



歯ッピーになるキーワード

歯みがき

食生活

フッ素

健診

知って
おこう！

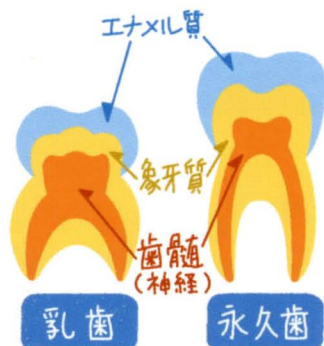
歯ッピー生活は親子いっしょに

子どものむし歯予防に欠かせない、パパやママ、まわりの大人たちとのスキンシップ。子どもといっしょに遊びながら歯みがきをすれば、歯みがき大好き子になります。子どもだけに“やらせる”のではなく、“いっしょにやる”ことが大切です。

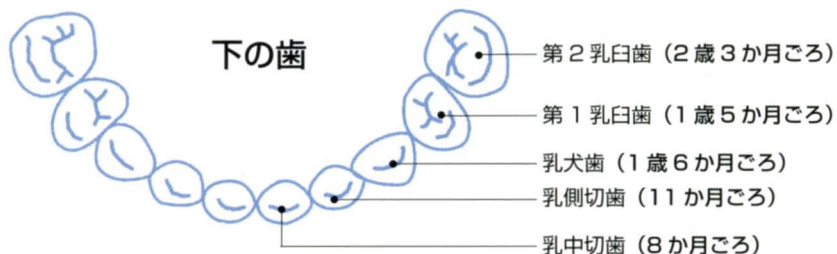
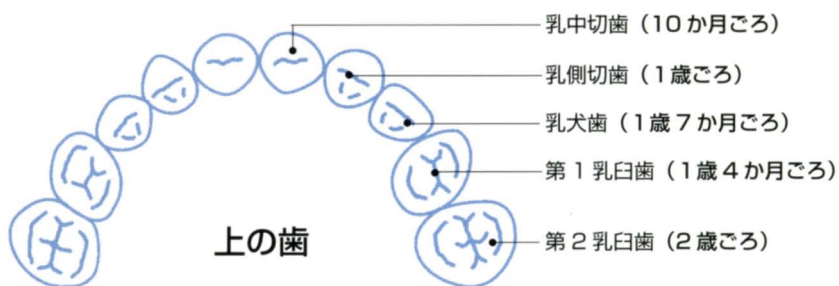


知っておきたい 歯の仕組みと はえる時期

歯の仕組み



歯のはえる時期目安



※歯のはえる時期には個人差があります。

むし歯の でき方

むし歯はどうしてできるの？ ここでは、その仕組みを覚えましょう。

歯の表面にある透明なエナメル質はカルシウムとリンというミネラル成分からできています。一見、歯はかたいと思いがちですが、乳歯はやわらかく、しかも歯は酸にたいへん弱いのです。酸はエナメル質を溶かし、象牙質へ、さらに進行して神経を攻撃します。これがむし歯の仕組みです。



むし歯菌が砂糖から酸をつくる

口の中にあるむし歯菌（ミュータンス菌）は甘い砂糖が大好き。

砂糖をエサに、どろどろネバネバしたプラーク（歯垢）をつくり、歯にくっつけます。水に溶けにくいプラークは細菌が集まりやすく、それらの菌といっしょに砂糖から酸をつくって歯を攻撃し続けるのです。



歯にプラークをつけたままにしておくと、むし歯が進んでいきます。



むし歯の菌はどこから！？

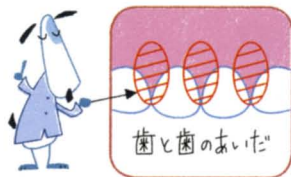
要注意！ もともと子どもにむし歯菌はありません。では、どうしてむし歯になるのでしょうか？ それは、パパやママのキスや、大人が口をつけたスプーンや食べものが原因となるのです。個人差はあるものの、大人の口の中にはむし歯菌が存在します。それが、スキンシップを通じて子どもに感染するのです。体質や遺伝の関係でむし歯になりやすい、なりにくい歯はありますが、大人もきちんと治療し、歯みがきをして口の中の菌をへらしましょう。



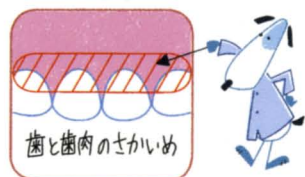
むし歯を防ぐ 3つのポイント

むし歯になりやすい部分は3か所あります。
そのポイントをしっかりおさえれば、も
うむし歯をこわがらなくても大丈夫！

チェック 1 歯と歯のあいだ



チェック 2 歯と歯肉のさかいめ



チェック 3 奥歯のみぞ



その他……

下の歯より上の歯、前歯は上の歯、奥歯は下の歯
がむし歯になりやすいです。また下の前歯4本は、
歯の中で一番むし歯になりにくい箇所です。

これはむし歯じゃない

大丈夫！

色素の強い食べものや飲み
もので、歯の表面に色がついた
だけ。さわってツ
ルツルしていれば
むし歯ではありません。
せん。



ひと目でわかる むし歯の進行状況



歯の溝の部分が茶色っぽく変色
し始めたら、注意して見てみま
しょう。小さな穴が確認できた
ら歯科医院へ。



小さい穴がよく確認できるよ
うなら、象牙質まで進んだむし歯
ですので歯科医院へ。治療は、
削って詰めものをする程度。



歯の表面がくずれて大きな穴に
なってしまったむし歯。この状
態になると、痛みも強くなりま
す。早急に歯科医院へ。

軽症

重症

月齢別 歯のみがき方

毎 回すべての歯をきちっとみがこう
としなくて、子どもの気持ちを感じとり、「今日は前歯だけ」「上の歯だけ」
など臨機応変にみがいてあげましょう。
痛くしたり、無理やりみがいたりするのは絶対にやめましょう。

月
齢



9か月



1歳2か月



1歳8か月



3歳

発
育
の
目
安

- おすわりが安定
- はいはいが上手

- ひとり歩き
- 片言で話す

- 小走り
- 大人のまねが上手

- 食事ではしが使える
- あいさつができる

み
が
き
方
の
目
安

- 食べたらずを飲ませる
- 布などで歯をていねいにふく

- 歯ブラシでサッとみがく
- 部分みがきでもOK

- やさしく力まない
- 歯ブラシを使って自分でみがかせる

- ひとりみがきがでける
- みがいたあとに“くちゅくちゅ・ペッ”ができる

み
が
く
姿
勢



- おっぱいをあげるときと同じような、横だっこみがき



- ひざの上に子どもの頭をおく、寝かせみがき

カンタン！ 歯みがき テクニック

歯ブラシの選び方



ヘッド部分は
歯2本分くら
いの大きさ



毛先が丸い



毛先が短い



毛が密集



毛先のかたさは程
よいやわらかさ

歯ブラシの持ち方



鉛筆を持つようににぎります。

歯ブラシの動かし方

小刻みに円を
描くようにし
て動かしします。



歯みがきの基本

<前歯>

手の脇を子どものほほにピタリとつけて、歯ブラシの毛先が歯に対してななめにあたるようにみがきます。



<奥歯>

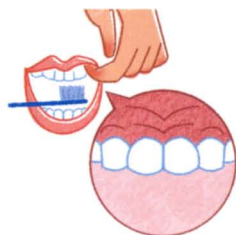
手の脇を子どものあごにピタリとつけて、歯ブラシの毛先が歯に対してななめにあたるようにみがきます。



むし歯になりやすい部分のみがき方

<上の前歯>

上くちびるの裏側に軽く指を入れ、くちびるをそっとめくるようにしてみがきます。



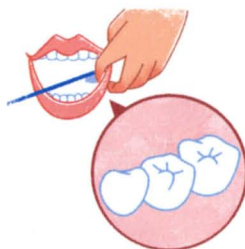
<歯と歯肉のさかいめ>

歯の側面に対して、ななめ上から毛先をあてるようにしてみがきます。



<奥歯のみぞ>

ほほの裏側に軽く指を入れ、ほほをそっとふくらますようにし、奥歯をよく見えるようにしてみがきます。



歯みがきをイヤがる理由

気をつけ
よう！

要因はさまざまですが、おもに次の
・歯みがき中、痛い思いをした
・頭やからだをおさえつけられた
・口の中に、突然歯ブラシを突っ込まれた

みがき方
テクニック

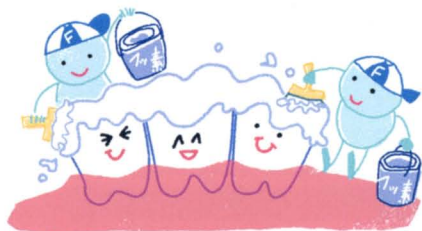
フッ素が歯を強くする

歯の主成分はカルシウムですが、フッ素を塗ることで、むし歯の原因である酸に強いカルシウム（フッ化カルシウム）に変わります。

歯のはえ始めたころほどフッ素の効果が高いので、理想としては歯科医院で早めにフッ素を塗り、3～4か月に一度くらい定期的に塗るとよいでしょう。

フッ素を大量に飲み込むと中毒になるとの報告もありますが、フッ素入り歯みがき剤など市販されている加工物のフッ素濃度は低く、使用量を守れば安全性に問題はありません。

ただし、フッ素はむし歯の抵抗力を強めるだけで、治すものではありません。フッ素を塗っても、毎日の歯みがきや食事への注意は忘れないようにしましょう。



自宅でじょうずにフッ素を使うポイント

毎日

食べたあとに

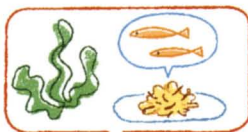
使い続ける

フッ素のとり方

歯科



- 歯科医院で塗ってもらう



- フッ素が含まれる海藻類や小魚を食べる



- 「フッ化ナトリウム」などの表示がされている市販の歯みがき剤を使う

歯みがき剤 のつけ方

知って おこう！ 奥歯を守る シーラント

奥歯の溝は、むし歯になりやすく、みがき残しの多い場所。その溝をうめてしまうむし歯予防策があります。それがシーラント。プラスチックやアイオノマーセメントなどの素材を適応によって使いわけながら、溝をうめてしまう方法です。

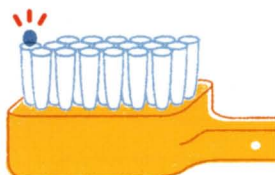
シーラントは、正しく処置すれば数年は効果が持続します。しかし、歯みがきをしなかったり不潔にしたりしていると効果がなくなることもあるので、定期的に健診を受けるのがよいでしょう。

最近ではフッ素入りシーラントなどもあり、さらに効果が上がっています。使用する素材は、からだに害のないものなのでご心配なく。



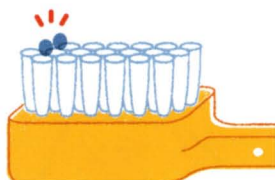
量

<～1歳>



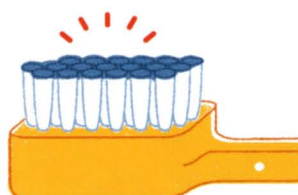
歯ブラシの毛先に、約1ミリの小さなつぶがのっているくらいで十分

<1～2歳>



歯ブラシの毛先に、約1ミリの小さなつぶが2～3個のっているくらいで十分

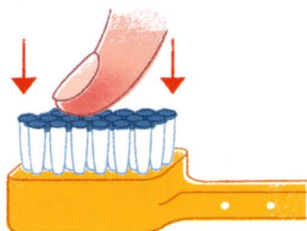
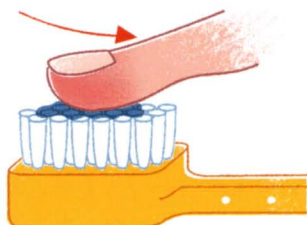
<3歳～>



歯ブラシの毛先、約半分～全体に薄くのるくらい

ならし方

乾いた毛先全体にうすくのぼし、軽く押しながらならします。



正しい食生活が むし歯を防ぐ



知って おこう! 歯に必要な栄養素

なんといってもカルシウム。じょうぶな歯をつくるには必須の栄養素です。ただ、カルシウムが多く含まれるものでも吸収率は違います。牛乳やヨーグルトなどの乳製品は約50%、ししゃも、小エビなどの小魚類は約30%、小松菜、モロヘイヤなどの青菜類は約18%が目安になります。



離乳食 乳食がすすむと、やがて大人と同じものを食べるようになります。その生活の中で、大切な3つのポイントがあります。これらを守れば、歯にやさしい食生活になることは間違いありません。

ポイント① かむ回数を増やす

回数が増えることで、口の中を洗浄するだ液が多くでてきます。

ポイント② バランスのいい食事

好きなものなら、その食べもののばかり食べてしまいがち。それが甘いお菓子なら、むし歯のリスクは当然高くなります。

ポイント③ 歯に大切な栄養素の摂取

歯をつくるうえでバランスのよい食事をとることが大切です。ビタミンやミネラル、カルシウムなど、バランスよくとりましょう。

知って おこう! かみぐせの効果

きちんとかみぐせをつけることで、だ液の量が増える以外にも、自然に歯肉がマッサージされて、急増している子どもの歯周病の予防になるほか、かむ時間を長くすることで満腹感がでて、肥満防止にもつながります。



危険な食事と 安全な食事

危険

おやつ

原材料に砂糖が
たっぷり入って
いるもの

→むし歯の原因
になる砂糖が
たっぷりなものは危険



酸性の飲みもの
→酸は歯をとか
すので危険



回数

子どもがほしが
るだけ

→ダラダラと何
度も飲食させる
のは危険



量

お菓子を袋ごと
→適量をこえた
飲食するのは
危険



食 事の仕方や食べものによって
は、むし歯の危険度がどんどん
アップしていきます。なにが危険でな
にが安全か、正しく見きわめましょう。

安全

砂糖のほとんど
入っていないもの
(酸にならない甘
味料を使ったもの
など)



お茶やお湯
(お茶はカフェイ
ンの少ないほうじ
茶や麦茶)



3時のおやつな
ど、時間を決め
て少ない回数で



1回の量を決め
て、小皿やコッ
プに小分けして



ほ乳ビンはおむし歯を増やす！？

要注意！

歯をとかす酸性の飲みものや砂糖の
入った甘い飲みものを、ほ乳ビンに入れ
て飲むのはとても危険。これらの飲みものが長時
間歯にふれるので、それだけむし歯の危険度は上がり
ます。また寝たままなど、だ液がでにくい状態で
あたえると、さらに危険度は上がります。



・イオン飲料
・甘い飲みもの

おむし歯の
危険度
UP!!

歯科健診を受けよう！

乳 幼児期のむし歯をなくすのに早期発見が大切なのは、永久歯よりも乳歯のほうがむし歯の進行が早いからです。早期発見には健診が重要。定期的に健診を受けましょう。

自治体では1歳半児健診と3歳児健診のときに歯科健診を実施しているところが多くあります。このほかにも、保育園や幼稚園などによっては定期的に歯科健診をおこなっているところもあります。

健診の内容は、むし歯があるか、歯が汚れているかのほか、はえ方、歯ならび、かみ合わせ、舌、小帯、軟組織の状態などをチェックします。歯肉炎や歯周病の確認をおこなうところもあります。



知って おこう！ パパやママも健診を！

子どもとスキンシップをとるうえで、パパやママのむし歯菌の状態を調べてもらうことは大切。さらに、子どもの歯のみがき方や食生活、歯みがき嫌いの克服法など、家庭で実際におこなっているやり方でいいのか歯科医師にたずね、さらに指導を受けるのもいいでしょう。



歯科医院の じょうずな かかり方

歯科医院は治療だけではなく、健診や相談など予防についてもいろいろと取り組んでいます。また最近では「歯科」のほか、「小児歯科」「矯正歯科」「歯科口腔外科」などの看板をだしている医院も多く、歯の状態別に医院を選びやすくなっています。



いい歯科医師の4つのポイント

- 1 子どもの気持ちや行動をよく知っている
- 2 よく話を聞き、わかりやすく説明してくれる
- 3 きちんとした治療（予防）計画をたててくれる
- 4 歯みがき指導に熱心

歯科医院に行く前の注意

歯医者さんの前に
歯みがきしよう！



時間にゆとりを
もって受診しよう！



体調はどうか？



勝手に受診をやめない！



**知って
おこう！**

この治療は保険外診療

歯の治療には保険が適応にならないものがあります。どれも治療の内容と費用については、あらかじめよく説明を受けましょう。

- ・自治体の定期健診以外での歯の健診
- ・フッ素塗布
- ・歯ならびやかみ合わせの矯正
- ・貴金属など特殊な材料を使つての治療

健診
医院の
選び方

知って安心

歯ッピー Q & A

Q 緑茶に含まれるカテキンはむし歯予防にいい？

A 殺菌作用があるので予防にはよいものの、カフェイン成分が多く含まれているので乳幼児には緑茶ではなく、カフェインの入っていない麦茶がいいでしょう。



Q 一番むし歯になりやすいのはどの歯？

A 赤ちゃんのうちは、上の前歯です。とくに裏側からなることが多く、母乳やほ乳瓶の卒業が遅くなるとなりやすいです。

Q スポーツ飲料は飲ませても、むし歯にはならない？

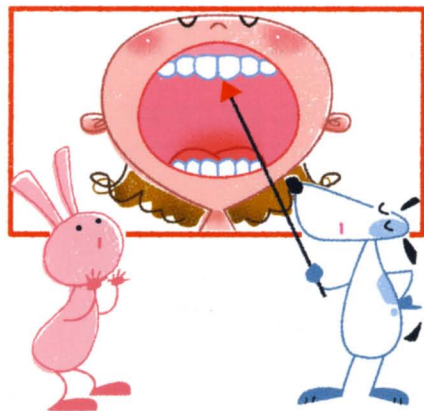
A スポーツ飲料には糖分が多く含まれているので、むし歯になりやすいです。



Q 電動式歯ブラシを使っても平気？

A 4、5歳ころなら大丈夫。しかし、最初は慣れないために、みがき残しが多くなるので、仕上げみがきは忘れずにおこなってください。





Q

夜中にむし歯が痛みだした！

A

まず口をゆすがせて、食べかすがないかチェックします。さらにぬれタオルなどで痛む側のほおを冷やし、翌朝歯科医院へ。氷などでの冷しすぎは逆効果です。



Q

夜中の授乳はむし歯になりやすい？

A

歯がはえていない時期なら問題ありません。授乳が長時間におよぶと、口の中に糖分がとどまる時間も長くなるので、むし歯になりやすくなります。

Q

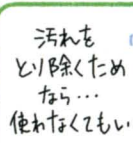
歯みがき剤を使わないほうが良いといわれた……

A

うがいができない間は使わないほうが良いでしょう。歯を強くするためには、フッ素入りの歯みがき剤は必要ですが、イヤがる場合は使わなくても問題ありません。また、ブラーク（歯垢）をとり除くという意味での歯みがきなら、使わなくても大丈夫です。



歯も強く
するためには…
フッ素は必要！



汚れも
とり除くため
なら…
使わなくてもいい

子どもがすすんで 歯みがきをする方法



歯みがき剤の味を好きなタイプ
に変えてみましょう。



本や人形を使って、歯みがきの
楽しさを教えましょう。



歯みがきを遊びのひとつとして
やってみましょう。



からだを洗う延長で歯みがきを
してみましょう。



パパやママがいっしょに歯みがき
をしてみましょう。



歯みがきをしたら、たくさん
ほめてあげましょう。



Copyright©2013 保健同人社 All Rights Reserved.

[5114-7]

この冊子は、51,000部作成し、1部あたりの印刷経費は58円です。