

こどものむし歯の状況をご存じですか？

1歳6か月児に比べて3歳児では急速にむし歯が増えています！



むし歯の本数(一人平均)

出典: 令和4年度地域歯科保健・健康増進事業報告(厚生労働省)

3歳までのむし歯予防は
とても重要です！

保護者による仕上げ磨きを行い、
フッ化物を利用した
むし歯予防に取り組みましょう。



こどもの歯に関する Q&A

Q 乳歯はいつごろできるの？

A 胎生7～8週頃には、赤ちゃんの顎の中で歯が作られ始めます。歯を強くするためにもバランスのとれた食事を心がけましょう。

Q 歯のクリーニング(PMTC)とは？

A 普段の歯ブラシでは取れない歯の汚れを、専門の歯科衛生士が機械と薬を使って除去し、むし歯菌(ミュータンス菌など)を減らします。

Q 歯みがきを始める時期は？

A 乳歯が生え始めたら必要です。でもよちよち歩きの赤ちゃんに一人で歯ブラシを持たせるのは、転倒したときケガをするので危険です。一人でみがけるようになるのは8歳頃からです。それまでは仕上げみがきをしてあげましょう。

Q フッ化物はむし歯予防効果があるの？

A 生えたばかりのやわらかい歯の石灰化を助けて、歯を強くする大きな効果があります。歯科医院でのフッ化物塗布、家庭でのフッ化物を使った歯みがきなど、できるだけフッ化物を利用しましょう。

Q 指しゃぶりをするけど…？

A 赤ちゃんの時は自然の行動です。前歯が出る問題もありますが3歳のうちに止めれば多くは自然になおります。

Q 歯並びが悪いのは？

A 並び方の問題だけなら乳歯の間は治療しません。自然によくなるケースもありますから3～4歳までは気にしなくてもよいです。

ハッピースマイル

赤ちゃんのための むし歯予防ガイド

むし歯予防は生まれる前から！



詳しくは
動画をチェック

宮崎県・宮崎県口腔保健支援センター

tel (0985)26-7078

宮崎県歯科医師会

tel (0985)29-0055

生えたばかりの歯は、とても弱い！

赤ちゃんの肌がやわらかくてかぶれやすいのと同じように、生えたばかりの歯はとてもやわらかく、むし歯菌(ミュータンス菌など)がつくる酸にとても弱い状態です。そのため、生えたての歯は穴があきやすく、むし歯の進行がとても早いです。歯は、唾液中のカルシウムなどを吸収して、時間をかけて強い歯になります。

フッ化物は、カルシウムなどの吸収を助けてくれますので、積極的に利用されることをおすすめします。

丈夫な乳歯に育てることが丈夫な永久歯への第一歩です。



乳歯のすべてがむし歯のケース(3歳男児)

むし歯菌はどこから来るの？

むし歯菌は、生まれたばかりの赤ちゃんの口には存在しません。赤ちゃんのむし歯菌は母親などからの口移しの食事、同じ箸やスプーンからうつるとされていますが、父親や兄弟、お友達からうつる場合もあります。

家族はもちろん、特に赤ちゃんと接する機会の多いお母さんはお口のケアが大切です。



「子どもはむし歯にしたくない！」 じゃあ、お母さんから！

妊娠中はつわりや食事回数が増えることから、お口の中も不潔になりがちです。歯科医院での定期的な健診と歯のクリーニング(PMTC)で清潔に保ちましょう。

子どものむし歯菌の数は「お母さんのPMTC、食事指導のみで2分の1に減らせる」という研究の結果もあるんですよ。

もしむし歯がある場合は安定期に治療を済ませましょう。

赤ちゃんのためにもお母さんのお口のケアが大切です。



むし歯の治療は、
妊娠中期に行いましょう

おっぱいでむし歯になるの？

おっぱいを飲みながら寝入った赤ちゃんの顔は本当に可愛いもの。授乳はお母さんと赤ちゃんの絆を深める大切なスキンシップです。しかし、赤ちゃんがおっぱいを飲みながら眠ってしまうと、朝までの長い時間、お口の中にむし歯菌の大好きな栄養分が残ってしまうため、むし歯になりやすくなります。

寝る前や夜間の飲み物は、
うすめたむぎ茶か白湯
(湯ざまし)をおすすめします。



小さい時は歯みがき大嫌い!?

毎日いやがる赤ちゃんの歯をみがいてあげることは大変なことですね。でもなぜいやがるのでしょうか？

怖い顔をしながら歯みがきしたり、みがき方が強すぎたりしていませんか？この時期は歯みがきを習慣づけることが大切です。スキンシップの一つとして、赤ちゃんの機嫌の良いときに短時間で楽しく、やさしく軽い力でみがいてあげてください。

みがき方は簡単なシャカシャカみがきで構いません。

生まれた時から砂糖が好き？

お母さんにとって赤ちゃんが喜ぶ姿を見ることはとても幸せなことですね。しかし赤ちゃんが喜ぶからたくさん甘いおやつを与えすぎるとどんどん好きになるのです。

むし歯予防のためには3歳くらいまでは甘い味を覚えないように気をつけてあげることが大切です。

また、この時期は味覚が発達する大事な時期でもあるので、おやつには甘い味だけでなくいろいろな自然の味を与えることが大切です。



最初にむし歯になりやすい上の前歯

スポーツ飲料でむし歯？

スポーツ飲料は、発熱時に脱水予防のためによくすすめられます。また、乳酸菌飲料は、健康飲料というイメージがありますが、どちらもジュースと同じで糖分が多く、むし歯の原因になります。そのため、日常的に飲むことが習慣にならないように注意しましょう。