

# めざそう ヘル歯一親子

## 【お母さんの歯】

### 妊娠とお口の変化

妊娠するとつわりや体調の変化などから食生活が変わりやすくなります。また、口の中が汚れていると、女性ホルモン、唾液の酸性度、口腔常在菌の変化などのために、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。毎日のお口のケアを丁寧にして口の中をよい状態にしておきましょう。



### むし歯も歯周病もプラークが主な原因

細菌のかたまりであるプラークを取り除くために、食べたらみがきましょう。また、1日1回は時間をかけて丁寧にみがきましょう。歯の形や歯並びは一人一人違うので、自分にあった効果的な歯みがき方法を身につけ、習慣化することが大切です。歯と歯の間など歯ブラシの届かないところは、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的な清掃用具を使いましょう。



### つわり時のお口のケアにひと工夫

- ☆ 小さめの歯ブラシに変える
- ☆ においの強い歯みがき剤をさける
- ☆ 顔を前傾にして、前にかきだすようにみがく
- ☆ 洗口液（デンタルリンス）などを使う



### 歯の健診・治療について

妊娠中でも体調が良い時に、歯科医院で健診を受けましょう。歯科医院にかかる時は必ず妊娠している事を教えてください。治療する歯があったら歯科医師と相談して歯の治療計画を立てましょう。一般的に、安定期といわれる5～7か月くらいが治療に適している時期です。麻酔やレントゲン撮影、使用できる薬剤が制限されることがありますので、歯科医師や産婦人科医に相談しましょう。妊娠を理由に必要な治療を怠ると、むし歯や歯周病がさらに悪化することがあります。

さいたま市では、妊婦歯科健康診査を実施しています。  
ぜひご利用ください。詳しくはこちらから☞

<https://www.city.saitama.lg.jp/007/001/002/p080331.html>



### 丈夫な歯をつくろう

乳歯は、妊娠7週から10週頃からでき始め、4か月から6か月に歯の石灰化が起こります。また、永久歯も妊娠4か月から生後9か月頃にでき始めます。歯がつくられるためには、タンパク質・カルシウム・ビタミン・ミネラルが必要です。子どもの丈夫な歯をつくるために、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

# 【子どもの歯】

## 乳歯の役割

顔の形を整え、  
あごの発育を助ける



発音を助ける

タッチ



食べ物を食べる  
(消化吸収に関係している器官)



永久歯が正しい位置に  
生えるように道案内をする



## 年齢別むし歯予防のポイント

むし歯予防は**歯みがき**と**食生活**が2大ポイントです♪

6~8か月ころ



### 歯みがき

☆唇や口のまわりなどを触られることに、慣らしましょう。

☆赤ちゃん用歯ブラシを持たせて、歯ブラシに慣らしましょう。

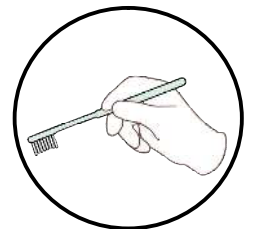


### 危険防止のため、必ず大人がそばにいてください！！

☆歯が生え始めた最初の頃は、ガーゼや綿棒などで拭いてあげましょう。

☆歯が生え、歯ブラシを当てられるくらいの長さになったら、えんぴつを持つように歯ブラシを軽く持ち、消しゴムで小さい文字を消すように細かく、力を入れすぎないようにみがいてあげましょう。(舌、唇、歯肉を傷つけないように注意しましょう。)

歯みがきを始めた段階で、フッ化物入りの歯みがき剤を使うことができます。



▼動画「赤ちゃんのお口のケア」



### 食生活(離乳食の注意点)

☆食材の味を生かしましょう。

☆離乳食のスタートに果汁は必要ありません。

※ 読み取るとすぐに動画再生が始まります。

9～11か月ころ



### 歯みがき

☆遊びの中で、赤ちゃんがあお向けの姿勢でいることに慣らしましょう。

☆上の前歯が生えたら、1日1回はみがいてあげるようにしましょう。

☆赤ちゃんが持つ歯ブラシとは別の「仕上げみがき用の歯ブラシ」を用意して大人がみがいてあげましょう。



### 食生活

☆原材料に砂糖を含むお菓子や

ジュースに、慣れさせないようにしましょう。

特に、哺乳びんにジュースやイオン飲料を入れて飲むことはやめましょう。

1歳ころ



### 歯みがき

☆食べた後歯ブラシを持つ習慣をつけましょう。

☆夜寝る前は、必ず大人が「仕上げみがき」をしましょう。

☆子どもをあお向けに寝かせ、お口の中を見ましょう。

☆力を入れてみがくと痛いので、注意しましょう。

☆歯みがきを嫌がる時期ですが、毎日続けることで「歯みがき習慣」をつくるのが大切です。

☆フッ化物入りの歯みがき剤は歯ブラシに米粒程度（1～2mm程度）つけてみがきましょう。



### フッ化物とは…

歯の表面を丈夫な結晶にし、むし歯の原因となる細菌の働きを抑え、小さなむし歯の修復（再石灰化）を促します。

☆1歳6か月児歯科健康診査を受診しましょう。

希望者にはフッ化物塗布を行っています。

### 食生活

☆生活リズムを整えて、三食きちんと食べましょう。

☆コップで飲む練習をしましょう。

☆食事、おやつの時間をきちんと決めましょう。

欲しがる時やおとなしくしてほしい時に食べ物を食べさせているとむし歯になりやすくなります。

☆「おやつ（補食）＝おかし」ではありません。

栄養を補える乳製品・果物・おにぎりなどにしましょう。

▼動画「仕上げみがきのポイント」



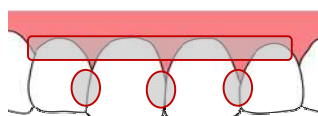
2～3歳ころ



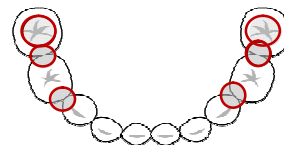
## 歯みがき

☆むし歯の多発期です。むし歯になりやすいところを特に注意しましょう。

### むし歯になりやすいところ



歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目



かみ合わせの溝や奥歯と奥歯の間

☆歯と歯の間はデンタルフロスできれいにしましょう。デンタルフロスを抜く時に引っかかるようであれば、むし歯の可能性がります。歯科医師に診てもらいましょう。

☆ぶくぶくうがいの練習を始めましょう。

☆3歳からはフッ化物入り歯みがき剤を5mm程度の量で使用できます。うがいができるお子さんは使用後に少量の水で1回だけうがいをします。

☆定期的に歯科医院でフッ化物塗布をしてもらいましょう。

☆3歳児歯科健康診査を受診しましょう。

ブクブク

ブクブク



デンタルフロス

## 食生活

☆長時間、口の中にとどまる食べ物（アメ、ソフトキャンディー、クッキー等）はむし歯になりやすいので避けましょう。



☆水分補給は、水やお茶にしましょう。歯を溶かす酸性の飲み物（ジュース、イオン飲料、乳酸菌飲料等）を避けましょう。

☆口を開けたまま食べたり、よく噛まずに飲み込んだりすることは、歯並びに悪影響をもたらす場合があります。口を閉じ、よく噛んで食べるようにしましょう。

☆食事は単にからだに栄養を与えるだけでなく、こころの栄養となって心身の発育に欠かせないものです。なるべく家族そろって楽しい雰囲気をおこしましょう。

**むし歯はむし歯菌によっておこります。むし歯菌は大人のお口からうつることが多いので、ご家族のお口のケアを丁寧におこないましょう。**