

**乳幼児期の
むし歯予防について**

今回は、「乳歯の役割とむし歯予防」についてお伝えしたいと思います。

乳歯を使う6歳までの間に、体重は出生時の約6倍、身長は約2倍大きくなります。この急激な成長のもとになる栄養を子どもは乳歯を使い、かみつぶし、飲み込み、からだに取り込みます。

歯の役割としては、前歯は薄く、包丁の様に野菜や果物を切り取り、犬歯は鋭く、肉などをかみ切ります。さらに奥歯で穀物をかみくだき、すりつぶします。

こうして役割の違う歯によって、母乳やミルク以外の食べ物(固形物)をかみつぶして飲み込めたり、何でも食べられるようになります。歯が生えていても初めはまだ食材を柔らかくし、短く切ってあげる配慮が必要ですが、成長と共に固く、消化しにくい野菜の繊維も、食べる体験を繰り返すことで上手に食べられるようになります。そして生のままでも奥歯ですりつぶせるようになっていきます。

また、乳歯には「食べ物を噛む」「発音を助ける」「顔のかわちを整える」という役割もあります。乳歯を大切に使う、からだづくりに必要な食品を何でも食べられるようにしていきます。

くさん出てきて、食べ物を柔らかくし、量も食べられるようになります。また、唾液中のカルシウムが生えだてのやわらかい歯を強くする効果もあります。

さらに、乳歯の下では一生使うことになる永久歯が育っています。乳歯をしっかり使い、あごを育てることで、永久歯の生える場所が確保されます。2歳までにしっかりと「かむ力」を身につけていきましょう。

【むし歯を予防する】

「歯磨きのポイント」

《1歳児》歯磨きの習慣をつけましょう。離乳食後に、指に巻いたガーゼで歯を拭くことやファースト歯ブラシを持たせて慣れさせてみましょう。膝の上で寝かせて、1日1回の仕上げ磨きを始めましょう。1本ずつ優しく(1本5秒くらい)磨きましょ。上手に出来たら褒めてあげましょ。

《2歳児》まずは子どもが自分で磨き、大人がしっかり仕上げ磨きをましょ。最後はフックうがいましょ。歯ブラシは毛先が広がってきたら交換ましょ。

《3歳児》歯磨きを自分でやりますが、保護者による仕上げ磨きを大切にましょ。朝、昼、夕の3食は十分によくかんで食べましょ。
♥食べた後歯磨きを習慣にましょ。外出中は、フックうがいをするだけでもちがいます。

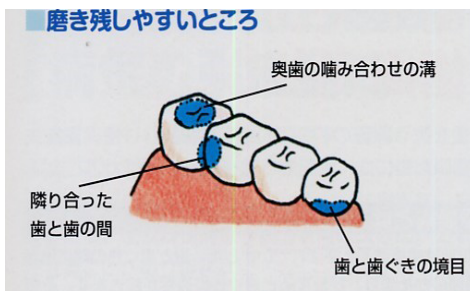
♥水分補給は、水やお茶を基本にましょ。ジュースやイオン飲料はむし歯になりやすいので、習慣的に与えないようましょ。

♥フッ化物を活用ましょ。フッ化物は歯の質を強くし、むし歯になりにくくしてくれましょ。

♥歯科健診を受けましょ。

《4~5歳児》子どもが自分で出来るように、歯磨きの練習を開始ましょ。

《6歳児》歯磨きを保護者がチェックし、練習を重ねてよい歯磨き習慣を確立ましょ。



乳幼児のむし歯予防として、歯磨きの習慣づけとともに、年代にあった生活習慣(食生活のリズムなど)や食生活のきまり(適切な間食など)を身につけるようにしたいものです。

●乳歯の役割

時期	新生児期	7か月	10か月	1歳	1歳6か月	2歳	2歳6か月~3歳	6歳~	大人	
体重	男の子 3.0kg 女の子 3.0kg	→						約6倍	20.06kg	永久歯
								20kg		
身長	男の子 49.0cm 女の子 48.4cm	→						約2倍	114.9cm	永久歯
		113.8cm								
乳歯を使って大きくなっていく										
歯	本数の目安									
		2本	4本	8本	奥歯がはえる	犬歯がはえる	20本はえそろう	12才までに永久歯(28本)になる		
歯の役割		舌で食べる	・歯ぐきで食べる ・前歯を使ってかむ		噛みくだくすりつぶす	かみ切ることができる				