



健康支援課  
☎973-3209

# 乳幼児の歯を守ろう

丈夫な歯で  
素敵な笑顔



6月4日～6月10日は歯の衛生週間。歯についての正しい知識をお伝えするとともに、歯に関する病気の予防や早期発見・早期治療を行うことで、歯の寿命を延ばし、健康の保持・増進を図っていきます。

この機会に、お子さんの大事な歯について考えてみませんか。

## 歯の生える時期と順番

乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7～8か月頃、下の前歯から生え始めます。

しかし、これはあくまでも平均で、もっと早い子もいれば、生後10か月～1歳くらいで最初の歯が生える子もいます。

また、下ではなく上の前歯から生える子もいます。ほとんどは正常の範囲内の個人差ですが、歯の生える順番、生え方、歯の色、歯並びなどが気になるときは歯科医に相談しましょう。

## むし歯はこうしてできる

食べかす（糖分）が口に残ると、プラーク（むし歯菌）が糖分を分解するためにやっけてきます。その分解によって、口の中に酸ができ、歯を溶かしていきます。これがむし歯の発生です。

## 歯の健康管理

乳歯は永久歯に比べ、酸への抵抗性が弱いため、むし歯になりやすく、むし歯の進行が早いのが特徴です。乳歯がむし歯になると食べ物がうまくかめなかったり、飲み込めなかったり、時には発音にも影響を与えます。また、5～6歳ごろから生えてくる永久歯の歯並びが悪くなったり、全身性の疾患の原因となることもあります。

むし歯予防には、上手な歯磨きと正しい食生活、そして専門家によるチェック（定期的な健診）が効果的です。

小さい頃からこれらの習慣を身に付けていきましょう。

## 正しい食生活

砂糖が入っている飲食物や酸性の飲食物を頻繁に、ダラダラと飲食させるのは危険です。また、歯の防衛力が弱まる寝る前の飲食も危険です。糖分や酸性の飲食物を頻繁に取ることはやめ、朝・昼・晩の食事は決められた時間に食べるなど、規則正しい食生活を心がけましょう。

また、唾液の働きなどによって口中をきれいにしておくためにも、しっかり噛んで食べることも大切です。

## 専門家によるチェック

半年に1回はかかりつけ歯科医で定期健診を受け、フッ素塗布や歯磨き指導を受けましょう。

## うるま市の歯科健診

うるま市では、2歳児歯科検診、1歳6か月児健診と3歳児健診時における歯科健診を実施しています。フッ素塗布やブラッシング指導、栄養相談、育児相談も併せて行っていますので、是非ご利用ください。

## 上手な歯のみがき方



### 歯が生え始めた頃

スキンシップの一環として、口の周りを触られるのに慣れさせていきます。下の前歯が生えてきたら、ガーゼで磨きましょう。

### 上下の前歯が生えてきたら

上の前歯は唾液が届きにくいので、歯についた汚れは落ちません。歯ブラシを使い始めましょう。

### 奥歯が生えてきたら

奥歯は溝があるので汚れがたまりやすくなります。1日1回、寝る前にはきちんと磨いてあげましょう。お子さんにも歯ブラシを与えて、家族で歯磨きをしましょう。

### 上下の歯が20本そろった頃

お子さん自身にも歯ブラシで磨く練習をさせ、歯磨きを習慣付けましょう。ただし、最後は大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

### 乳歯から永久歯へ生え変わる頃

まだまだ磨き残しがあるかもしれないので、歯磨きが終わったら大人がチェックしましょう。