



6

HugKum

育児  
特集

めざせ強い歯!  
1,2,3歳のむし歯予防

料理

手間なし!  
ハンバーグ対決



ベビーブック編集部の「LINE@」  
公式アカウント  
@babybook

「友だち追加」から簡単登録▶



ベビーブック編集部の「ツイッター」  
[http://twitter.com/  
babybookcom](http://twitter.com/babybookcom)

簡単アクセス▶



ベビーブック編集部の「ママ部インスタ」  
公式アカウント  
@ babybook\_mamabu

簡単アクセス▶



# めざせ強い歯!

# 1,2,3歳のむし歯予防

かわいい乳歯が生えてくると、子どもの成長を実感しますよね。でも、嫌がってみがかせてくれることもあり、毎日の歯みがきに頭を悩ませている人も多いのでは？ むし歯予防やみがき方のポイントを知り、しっかりケアしていきましょう！



及川洋子先生

おいかわ矯正・小児歯科院長。日本小児歯科学会専門医。地域のかかりつけ歯科医として、歯の健康教室や親子食育教室なども開催。一児のママ。

乳歯のケアが  
永久歯を守ります

乳歯はいずれ永久歯に生え変わる歯ですが、栄養をとるために食べ物をかむという大切な役割があり、言葉の発音などにもかかわっています。乳歯は表面のエナメル質が永久歯の約半分の厚みしかないため、むし歯になりやすいのですが、乳歯のむし歯をそのままにしておくと、永久歯の歯並びやあごの発育に悪影響が出ることも。乳歯のうちからむし歯を予防し、むし歯になってしまったときは早めに治療することが、永久歯を守ることにつながるのです。

## むし歯になりにくく 生活習慣を身につけて

一生を健康な歯で過ごすには、栄養バランスのよい食事をよくかんで食べる、三食を規則正しくとり間食を減らす、食べたあとには歯みがきをするといった、むし歯になりにくい生活習慣を子どものうちから身につけることが大切です。乳歯のむし歯は進行が速く、初期のむし歯は汚れと見分けがつきにくいので、3ヶ月に一度、歯科でむし歯や歯並びのチェックを。正しい生活習慣と定期的な歯科健診で、子どもの歯をむし歯菌から守りましょう。

## ベビーブーストの歯の生え方

3歳

2歳

1歳6か月ごろ

1歳

6か月ごろ



乳歯の一番奥の歯（第二乳臼歯）が生え、乳歯20本が生えそろう。

3歳児健診でむし歯やかみあわせをチェック。自分でみがけるようになっても、仕上げみがきは忘れずに。ほめることで、自分でみがく意欲を育てて。

前歯と奥歯の間の歯（乳犬歯）が生え、上下合わせて歯が16本に。

子どもが自分でみがいたあとで、おうちの方が仕上げみがきを。歯みがきを嫌がる場合は、むし歯になりやすいポイントを短時間で効率よくみがく工夫を。

奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。

1歳6か月健診でむし歯のチェックを。大人のまねが大好きな時期なので、親子でいっしょに楽しく歯みがきをして、「食べたらみがく」を習慣に。

上下の前歯（8本）が生えそろう。

歯ブラシの感触に慣れることが大切な時期なので、機嫌のよいときに歯みがきを。最初のうちは授乳のときのような抱っこした姿勢で行うとみがきやすい。

前歯が生え始めたら、清潔なガーゼなどでぬぐい、口の中を触られることに慣れさせる。

3 ※上記は一般的な目安であり、歯の生える時期や順番には個人差があります。

# じょうぶな歯を育てる

## 3つのポイント

ポイント

1

歯みがきで  
むし歯菌を  
減らす

寝る前は  
特にていねいに

口の中にいるむし歯菌を減らすには、歯の汚れをこまめに取り除く必要があります。「食べたらみがく」という習慣が理想ですが、一日に一回でもていねいにみがくことを心がけましょう。寝ている間は唾液の出る量が少なくなり、口の中がむし歯菌の活動しやすい環境になります。そのため、夕食後から夜寝る前にかけての歯みがきは特に大切です。

みがき残しに注意を！

子どもがあまり嫌がらない下の奥歯から始め、上の奥歯、下の前歯の順でみがくなど、順番を決めておくとみがき残しを防げます。上の前歯のつけ根にあるすじ（上唇小帯）に歯ブラシがあると嫌がる子が多いので、上の前歯は最後にみがくのがおすすめです。歯の裏側や溝などにも歯ブラシの毛先があたっているかを確認しながらみがきましょう。

### 仕上げみがきのときの姿勢

暴れてしまうときは



子どもの頭をおうちの方の両足ではさみこみ、頭の位置を安定させる。むし歯になりやすいところから素早くみがくのがコツ。

慣れてきたら



あおむけに寝かせた姿勢で。おうちの方が正座をして、子どもの頭をひざの上に乗せて安定させるとみがきやすい。

1歳のはじめごろまでは



授乳のときと同じ姿勢で、子どもの片手はおうちの方のわきにはさむ。もう片方の手には赤ちゃん用の歯ブラシを握らせててもよい。

むし歯を予防するには、歯みがきのほかにも、フッ素で歯の質を強くしたり、甘いおやつをだらだら食べる習慣を見直したりする必要があります。次の3つのポイントすべてにバランスよく取り組んでいきましょう。

歯みがきイヤイヤ！  
うちはこうしています

娘に「今日の歯医者さんは誰にする？」と聞いてぬいぐるみを選ばせ、そのぬいぐるみに歯ブラシを持たせると、喜んで口を開けてくれます。  
（Gさん）

（Fさん）



「10秒だけね」と言つてみがき始め、「1、2、3、3、3…」と同じ数をくり返します。それが楽しいようで、嫌がなくなりました。（Mさん）

先生から  
一言

スキンシップ遊びで  
楽しい雰囲気づくりを

機嫌のよいときに短時間の歯みがきから始め、怖い顔で押さえつけず、笑顔で楽しい雰囲気づくりを心がけて。顔や口のまわりをさわるスキンシップ遊びも役立ちます。みがく力が強すぎると痛いので、歯ブラシはやさしく動かしましょう。

## ポイント2 フッ素で歯を強くする

### 歯科での塗布とホームケアを



フッ素には、むし歯になりかかつた歯を元に戻そうとする唾液の働き（再石灰化）を助ける、歯の質を強くするむし歯菌の働きをおさえるといった効果があり、歯が生え始めたときから使うことができます。3ヶ月に一度、歯科医院でフッ素を塗布し、歯の状態もチェックしてもらうとよいでしょう。

おうちでは、ブクブクうがいができるようになるまでは低濃度のスプレータイプのフッ素、うがいができるようになったらフッ素入り歯みがき剤を継続して使うことで、むし歯の予防効果が高まります。スプレーや歯みがき剤の説明をよく読み、用法・用量を守って使いましょう。

**怖いイメージをさせる声かけは避けて**

「歯医者に連れて行くよ」と言って叱るなど、「歯医者は怖いところ」とイメージさせる言動は避けてください。おうちで歯医者さんごっこをして遊ぶと、親しみがわくとも。子どもに負担の少ない治療法に詳しい小児歯科専門医で受診してみるのもよいでしょう。

先生から一言

歯科健診のあとは近くの児童館や図書館に立ち寄り、「がんばれば楽しいところに行ける」と感じてもらおうようにしています。（Mさん）

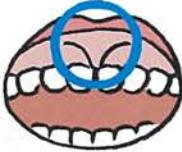
広いキッズスペースがある歯科医院に通っています。待ち時間に好きなおもちゃで遊べるので、行くのが楽しみなようです。（Sさん）

歯医者さんで塗つてもらうフッ素がりんご味なので、健診に行くときは「りんごゼリー、楽しみだね」と声をかけると嫌がりません。（Tさん）

歯医者さんキレイ！  
うちはこうしています

### 図解！むし歯になりやすい場所とみがき方

#### 上唇小帯に注意！



上の前歯の歯茎のすじの部分（上唇小帯）に歯ブラシがあたると痛いので、人さし指でこの部分をガードしながらみがくとよい。

#### 上の前歯の裏

2歳ごろまでは特にむし歯になりやすい。歯ブラシを縦にして使い、汚れをかき出すようにみがく。ほ乳瓶を使っている場合は特に念入りに。



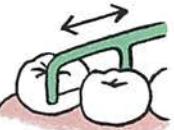
#### 奥歯のかむ面



歯の深い溝の部分に汚れがたまりやすいので、奥歯が生えてくる3歳ごろからは注意が必要。歯ブラシを溝に直角にあてて、小刻みに動かす。

#### 奥歯の歯と歯の間

第二乳臼歯が生えたらフロスの使用を。フロスは歯と歯の間にそっと差し入れて前後に細かく動かし、汚れをかき出すように引き抜いて。



#### 歯と歯茎の境目



歯の表面をみがいたら、歯茎との境目にも歯ブラシをあてるこを忘れない。歯ブラシを斜めにあてると、汚れをかき出しやすくなる。

#### 歯ブラシの選び方・持ち方

##### 選び方

- 子ども用と、おうちの方の仕上げみがき用の2本を別々に用意する。
- ヘッドの幅がせまく、ブラシの毛は短めのものを選ぶ。
- 毛先が開いてきたら（ブラシの裏側から毛先が見えたたら）交換する。

##### 持ち方

- ペンを持つようにして軽く持ち、やさしく小刻みに動かす。毛先は基本的に歯の面に対し直角にあてる。



**ポイント**  
**3**  
食生活に  
気をつける

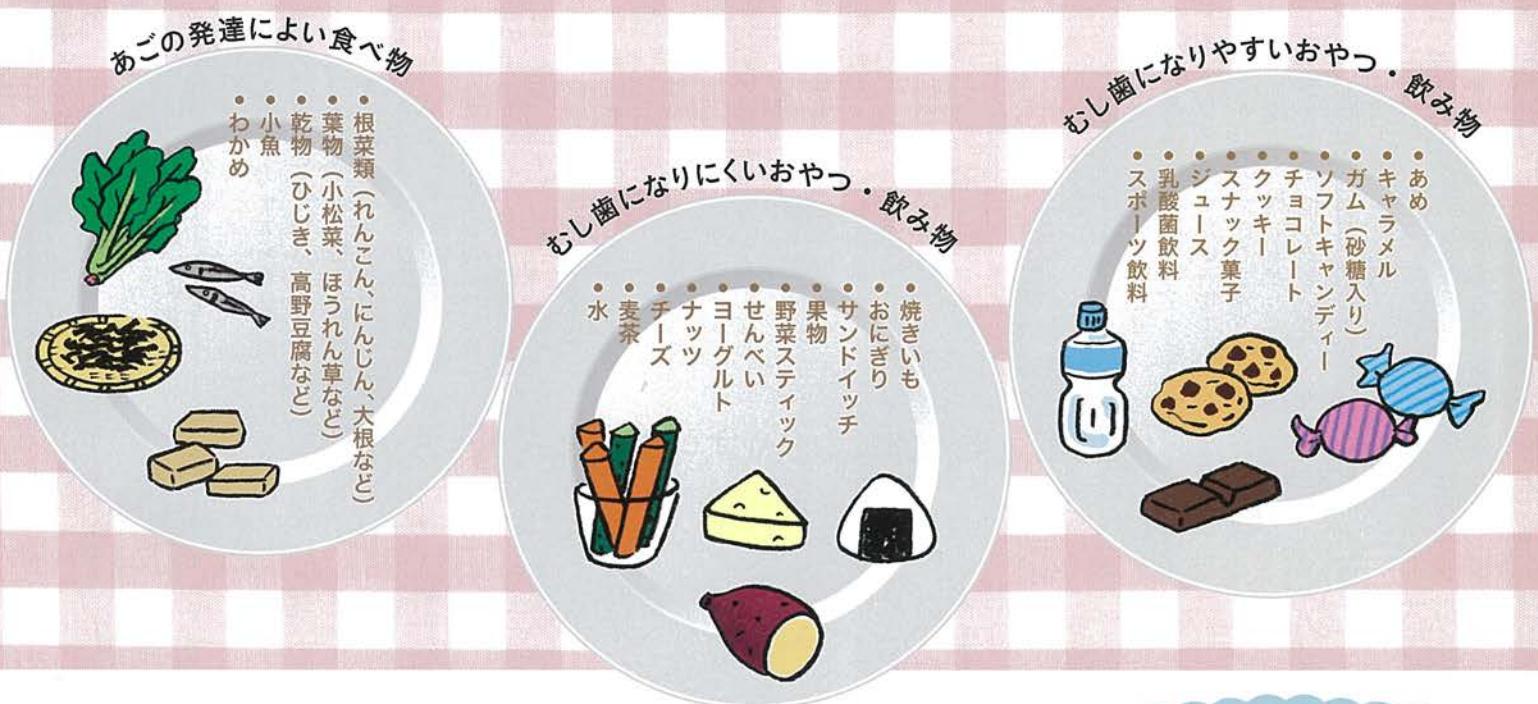
糖質の多いおやつや  
飲み物は控えめに

むし歯菌は食べかすに含まれる糖質をえさとして、むし歯の原因をつくります。砂糖を多く含むおやつは控えめにして、歯にくつきやすいものや、口の中に入れている時間が長いものはなるべく避けましょう。おやつは食事を補うためのものと考え、栄養のあるもの、よくかんで食べるものを選ぶことが大切です。

ジュースやスポーツ飲料、乳酸菌飲料にも糖質が多く含まれています。のどが渴いたときは水やお茶を飲むのを習慣にできるといいですね。

口の中は飲食をするたびに酸性になり、歯からミネラル成分が溶け出します。唾液には溶け出したミネラル成分を元に戻す働きがあるのですが、一日に何度もだらだらと飲食していると、口の中が酸性になる状態が続き、むし歯になりやすくなります。むし歯予防には飲食と飲食の間を十分に空けることが大切なので、おやつは時間を決め、その時間以外は甘いお菓子や飲料は与えないように心がけて。寝る前も水やお茶以外の飲食は控えたほうがよいでしょう。

だらだら食べを  
しないことも大切



先生から  
一言

お菓子ちょーだい！  
うちではこうしています



大きな袋に入っているお菓子は袋ごと出さず、決まった数だけお皿に入れて出し、「食べ終わったら終わりだよ」と声かけしています。  
(Mさん)

おやつの時間を決めていて、それ以外のときはどんなに欲しがってもあげません。もらえないとわかつてるので、ねだることもないです。  
(Aさん)

だらだら食べになるグミやあめは控え、外出先で歯みがきができるときも、お茶を飲ませて食べかすが口の中に残らないようにしています。

「おやつ」のけじめを

甘いお菓子は毎日のように食べるのではなく、「特別なおやつ」としてたまに楽しむ程度にしましょう。果汁や野菜ジュースにも糖質は含まれるので、だらだらと飲ませるのはよくありません。飲食を終えたらすぐ歯みがきかブクブクうがいをすると、「もう食べたり飲んだりするのはおしまい」という生活のけじめをつけるのも役立ちます。



今後のラインナップ

●7月号／活用しよう！地域の子育てサービス ●8月号／夏の事故予防 ●9月号／イヤイヤ期をうまく乗り切る！ ※特集のテーマは変更になる場合があります。

イラスト／竜田麻衣 デザイン／平野晶 構成／童夢