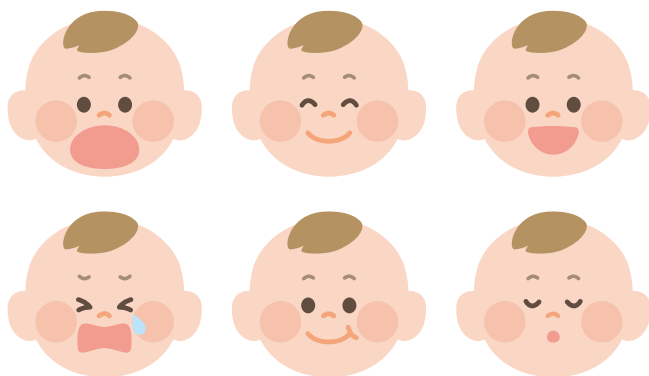


妊娠したら家族で読む本

新しい家族の健康のために大切なこと

# 赤ちゃんの お口の中を知る本



## ●●●●●●●●●● もくじ ●●●●●●●●●●

はじめに .....	1 ページ
1. 乳歯は妊娠してすぐに作り始められている .....	2 ページ
2. 食べるための準備と練習をしよう! .....	4 ページ
3. 赤ちゃんとお歯みがき .....	8 ページ
4. 離乳食を過ぎたら正しく食べさせたい飲み物とおやつ .....	10 ページ
5. 歯を強くするフッ化物(フッ素) .....	12 ページ
おわりに .....	14 ページ

## はじめに

お口の健康はからだの健康につながっており、お口の健康を守ることはとても大切です。

この「知る本」には、子どもたちが健やかに成長できるよう、お口の知識と知恵をつめこみました。

「知る」ということは、これから起こりうるリスクから子どもを守る選択ができるということです。大切な家族のためにできることを知り、ぜひ、ご家族で共有して下さい。

お子さんの健やかな成長のために、産まれる前から作り始められる歯のことを知って、ご家族でお子さんのお口の健康を守りましょう。



青森県の子どものむし歯の状況が知りたいです。



悲しいことに、

**全国に比べてとてもむし歯が多いんです。**

**1歳6か月児は都道府県でワースト4位、  
3歳児はワースト1位(令和2年度)**

どちらもワースト1位を取ってしまった年  
(平成30年度)もあります。



歯科医師



そんなに悪いなんて知りませんでした…。

ですから、むし歯にならないためにどうしたら  
いいか知って欲しいのです！



# 1 乳歯は妊娠してすぐに作り始められている



子どもの歯(乳歯)はいつ頃から作られるのですか？

乳歯の芽は歯胚(しはい)と言って、妊娠6週目から作り始められます。

それが妊娠4か月頃から少しずつ固くなって歯のかたちになります。永久歯の6歳臼歯と前歯の芽もお母さんのおなかの中にいる時から作られているんですよ。



産まれる前から、しかも妊娠してすぐに作り始められるなんて知らなかった！

早くてびっくりしたでしょう？

あかちゃんの歯を作る手助けとして、お母さんにはバランスの取れた食事を摂っていただきたいです。歯を固くするカルシウムやリン、ビタミンA、C、D、歯の芽を作る手助けとなるタンパク質などが必要です。でも、つわりなどでつらい時は無理しないでね。



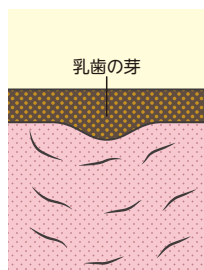
体調がいいときに、意識して栄養を摂ればいいんですね。じゃあ、産まれたあと、子どもの歯はいつ頃から生えてくるの？

最初の乳歯は生後6か月頃に生えてきて、3歳頃までにすべての乳歯が生えそろいます。生後11か月頃までに全ての乳歯はあごの中で出来上がります。永久歯の芽も成長し続けていますよ。

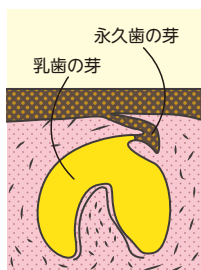
心配なことがあったら、市町村の乳幼児健診の時に聞いてみてもいいですね。



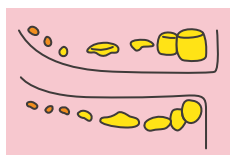
## 歯の成長



▲妊娠6週頃



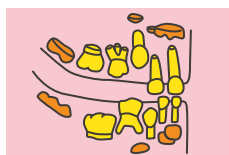
▲妊娠6か月頃



▲出生児



▲6か月頃



▲1歳頃

■ 乳歯 ■ 永久歯

### 全国で一番むし歯が多い青森県の状況を知ろう!

100人あたりのむし歯がある子どもの人数(3歳児/令和2年度)



全国平均

青森県

東京都

ワースト1位

日本で一番  
むし歯が少ない

(青森県歯科医師会「青森県市町村別う歯有病状況調査 令和2年度版」)

## 2

## 食べるための準備と練習をしよう！



聞いて聞いて！あかちゃんが、家族が食事するのをよだれを流しながらじ〜っと見てるの。ちゃんとおすわりして、口をもぐもぐさせて、かわいすぎる♡



大きくなりましたね～！  
食べ物に興味がでてきたようですね。  
それは離乳食スタートのサインです。



もうそんな時期！子どもの成長は早いですね。  
離乳食はどうやって始めるの？  
もう、おかゆをつぶしてあげてもいいですか？

まずは食べる機能が成長しているか確認してからにしましょう。あかちゃんは本能でおっぱいを飲むことができますが、食べる機能は練習して覚えていく必要があるんですよ。



### ●●●●●●●●●● 離乳の進め方の目安 ●●●●●●●●●●

離乳は子どもの発育及び発達に合わせて進めます。次に示す月齢はあくまでも目安です。

	離乳の開始 生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	離乳の完了 生後12～18か月頃
食べ方の 目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>●子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。</li> <li>●母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日2回食で食事のリズムをつけていく。</li> <li>●いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。</li> <li>●家族と一緒にの食事を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>●手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。</li> </ul>
調理の 目安	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ

食べるためには、かむ動き、飲み込む動き、舌の動きが重要です。  
この動きは離乳を進めることで身についていきます。



### 離乳開始のサイン

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる。
- 5秒以上座れる。
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
- 食べ物に興味をしめすようになる。等

### 離乳初期／生後5～6か月頃 口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる

上手にかんで食べるための最初の段階として、口に入った食べ物を前から後に送り、飲み込む動きを覚えていきます。



### 離乳中期／生後7～8か月頃 舌と上あごでつぶしていくことができるようになる

唇を使って食べ物を口のなかに取り込む動きと、やわらかな食べ物を舌でつぶして、ひとまとめにして飲み込む動きを覚えていきます。



### 離乳後期／生後9～11か月頃 手づかみ食べが徐々に始まる

舌でつぶせないくらいの固さの食べ物を奥の歯ぐきでかんで食べられるようになる時期です。食べ物を舌で奥の上下の歯ぐきの間で運んで、歯ぐきから落ちないように頬と舌で支えながらかむという動きを覚えていきます。このころに手づかみ食べが始まり、食べ物を前歯でかじり取るようになります。



## 離乳完了期／生後12～18か月頃 歯を使うようになる

前歯でかみ切った食べ物を口の奥に送り、生え始める奥歯でかんで、飲み込むようになります。この時期に一口量を覚えることが大事です。



## 離乳食の食べさせ方



口を閉じたら  
まっすぐ引く!

- 1 まずスプーンを下唇に触れさせます
- 2 上唇が閉じるのを待ちます

なんでもかめるいい歯並びを作っていくためには、前歯を使ってかむ習慣を身につけることが大事で、その基礎となるのが離乳食の与え方です。

重要なのは、離乳食を乗せたスプーンを下唇にあてて上唇が閉じるのを待つことです。待ちきれないでスプーンを舌の奥においたり、上唇に押し当ててスプーンを斜め上に引き抜いたりすると、前歯を上手に使えなくなって歯並びを悪くさせる可能性があります。

日歯 8020 テレビ

**【5～8か月頃】～離乳食はいつから始めるの?～**

動画でわかりやすく解説されています。



## 離乳後期～完了期のキーワード「前歯がぶり」と「手づかみ食べ」

歯並びが悪くかむ力が弱い子どもが非常に増えてきています。かむ力を育てるために顎の成長を促すことが大切です。

一口で食べられない大きなものを手づかみし、前歯でかぶりつく「前歯がぶり」をすることであごや筋肉が発達します。あごが発達するとかむ力が強くなり、歯が生えるスペースもしっかりできるので、きれいな歯並びになります。

手づかみ食べは、食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自分の意志で食べようとする行動につながります。手づかみ食べを積極的にさせてあげましょう。

### 手づかみ食べ移行のポイント

- 1 上下の唇をしっかり閉じて食べることができる
- 2 口角が横に引っ張られ唇が薄くなるような動きがある
- 3 バナナを食べることができる



### 手づかみ食べのポイント

- 1 前歯でかめるように食材は大きく（前歯がぶり）
- 2 足を床かイスの補助板につける（かむ力が増す）
- 3 途中で水分をあげない（水分と固形物は飲み込みのタイミングが違うので誤って気管に入ってしまうことがある）

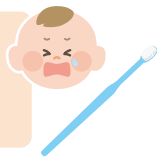


月齢は目安です  
あせらなくても大丈夫  
お子さんの食欲や成長・発達に  
あわせて進めましょう





先生、大変！赤ちゃんに歯が生えたんだけど、歯ブラシを使おうとしたら、嫌がって歯磨きをさせてくれません…



あらあら、それは困っちゃいましたね。  
いきなり歯ブラシでゴシゴシしませんでしたか？



いきなりゴシゴシしちゃいました…。  
そしたら口を開けてくれないし、大暴れだし、  
歯ブラシは危ないし。

それは大変でしたね。  
実は歯磨きを嫌がるという相談は多いんですよ！  
大人でもいきなり口に歯ブラシを入れられるとビックリしてしまいますよね？  
ですから、歯が生える前から少しずつ練習が必要なんです。  
スキンシップもかねて少しずつ慣らしていくといいですよ。



確かに、いきなり口に物を入れられるのは嫌ですね。  
歯が生える前から練習が必要だなんて知らなかった！  
もっと早く知っていればよかったです…。



今、この本を読んでいるみなさんは  
間に合いましたね♡



## 歯みがき練習の目安

### 出生

顔や口のまわりを触るのに慣らしていきましょう。最初は足の指や手の指などからゆっくりとマッサージして、だんだん顔に近づけるといいです。また授乳後にガーゼで口の中をやさしくふいてあげてください。



### 6か月頃

食後はコップのトレーニングもかねてコップで水を飲ませましょう。歯ブラシの感触に少しずつ慣らしていきましょう。



### 1歳頃

歯ブラシに慣れたら、機嫌のいい時に歯みがきをしてください。歯ブラシは2本用意してください。1本はお母さんがみがいてあげるため、もう1本は子どものおもちゃがわりにして、歯ブラシに興味を持たせるためです。子どもに持たせる歯ブラシは柄の柔らかいフレキシブルハンドルタイプが安全です。



※子ども用歯みがき剤はうがいができるようになる頃が使い始めの目安です。

## 「歯みがき」=「嫌なこと」にしないために家族が注意したいこと

### ● 爪が伸びていませんか？

子どもの唇やお口の中を傷つけないようにしましょう。子どもがマニキュアのおいを嫌がることもあります。

### ● 磨くの一生懸命になりすぎて怖い顔になっていませんか？

歯みがきタイムは家族が怖い顔にならないように気を付けましょう。



歯みがきタイムは音楽や歌などで楽しい雰囲気を出すといいですね



## 離乳食を過ぎたら 正しく食べさせたい飲み物とおやつ



あ〜。甘いお菓子とジュースは幸せな気持ちになります。そうだ！離乳食も終わったし、おやつの時間に子どもにもこのあま〜い幸せな気持ちを感じさせてあげようかな！



お子さん思いですね。でもちょっと待って！  
甘いおやつを与えるにはルールがありますよ。



え？ルール？なんでも食べられるようになったんだから、甘いおやつを食べてもいいでしょ？  
子どもは1回に食べられる量が少ないからおやつは必要だって聞きましたよ？



よく知っていますね！  
離乳期を過ぎて、朝昼夕の3食を中心とした食生活になり、食べられるものの種類が増えてきてからは、栄養を補う目的でおやつが必要になってくる場合があります。



え？そうなの…。食事を補うおやつって？

甘いおやつより、サツマイモ、くだものなどがいいですね。チョコレートやケーキ、乳酸菌飲料など、全くダメではありませんが、食事を補うと考えるとたくさん与えるのはよくないですね。味覚の発達にも影響することがありますし、むし歯はもちろん、肥満も心配です。





スポーツドリンクは水分補給になるし、体にいいと思って毎日飲ませているけど、もしかしてこれも甘いおやつですか？



そのとおり！スポーツドリンク(イオン飲料)には、た〜くさん砂糖が入っているの、これも甘いおやつになりますね。

通常の水分補給には、水や麦茶で十分です。

**甘いおやつは、量と回数を少なく、**

**食べた後は歯みがきを！**

**いつも飲む飲み物は、水や麦茶がルールです！**

…お子さん、むし歯になっていませんか？



## 乳酸菌飲料・ジュース・スポーツドリンク 炭酸飲料に含まれる糖分

Sugar (スティックシュガー 1本 3g)



乳酸菌飲料  
(65ml)



オレンジジュース  
(200ml)



スポーツドリンク  
(500ml)



炭酸飲料  
(500ml)

## 5

## 歯を強くするフッ化物(フッ素)



あ～。子どもにむし歯ができてなくて本当によかった！  
ところで、むし歯予防にはフッ化物が効果的ってネットで知ったけど、フッ化物って何ですか？

むし歯になっていなくてよかったですね。  
仕上げみがきがパーフェクトだったのですね！  
しかもフッ化物について調べたなんてすばらしい！



体に悪いとかも書いてたけど、大丈夫でしょうか？

たくさん調べたんですね。えらいです！  
フッ化物は穀類や野菜、お茶、魚介類、肉類にも含まれていて、毎日知らず知らずに口に入っているものです。  
多くの歯みがき剤にも含まれていて、フッ化物は安心、安全な物質です。



食事にフッ化物が含まれていたなんて知らなかった。  
食べ物にも含まれているなら安心！  
ところでフッ化物をどうやってむし歯予防に使うのですか。

小さい子には歯に直接塗るフッ化物の塗布がおすすめです。フッ化物を塗ると歯が強くなり、むし歯ができにくくなります。



フッ化物を歯に塗ることで歯が強くなってむし歯予防になるんですね！

**むし歯予防には、歯みがき、砂糖をとりすぎないこと、フッ化物による歯質の強化があります。**  
小さい頃から習慣にしていると、大人になってからもむし歯で苦労することがなくなるかもしれませんね。



フッ化物がむし歯予防になることがわかりました！  
フッ化物はどこで塗ってもらえますか？

歯科医院で塗ってくれます。  
市町村によっては乳幼児歯科健診の時に塗ってくれたり、無料クーポンをくれるところもあるので、積極的に活用しましょう。



## おわりに



子どもの歯は、いずれ抜けるからむし歯になっても大丈夫？

このように思っている方が多いですが、  
**これは全くの間違いです**



## 乳歯がむし歯になると



あごが発達せず永久歯の  
歯並びが悪くなりやすい



かむことが出来ず  
十分な栄養がとれない



永久歯の成長の  
邪魔をする



永久歯もむし歯に  
なりやすくなる

などの悪影響を与える可能性があります。

でも、どうなるのか？どうすればいいのか？を知っていれば、事前に対応することができます。

お口の中は誰一人同じではなく、ひとりひとり個性があります。子どもの頃から「**かかりつけ歯科医院**」をもって定期的にお口の状態をみてもらいましょう。

お口の成長は十人十色  
健診や歯科医院でどんどん  
相談してください



新しい家族の健康のために大切なこと

# 赤ちゃんのお口の中を知る本

令和5年3月発行

一般社団法人 青森県歯科医師会

青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課 (青森県口腔保健支援センター)