

赤ちゃんの歯について

❖赤ちゃんの乳歯の芽は、おなかにいるとき（妊娠約7～10週目）につくられます。赤ちゃんの丈夫な歯を作るためにも、できるだけバランスのとれた食事を心がけるようにしましょう。

また、乳歯のあいだから歯みがきや食習慣に気をつけて、健康な永久歯へとつなげていきましょう。



むし歯菌の伝播（でんぱ）について

生まれたての赤ちゃんのお口の中にはむし歯菌はいませんが、やがて周囲の人のだ液を介してうつるといわれています。それでも歯が生えないうちはむし歯の原因菌が住み着くことはありません。乳歯が生えてきて、糖分を含む食べ物を摂るようになって、むし歯の原因菌が住み着きやすくなりますので、赤ちゃんに離乳食を食べさせる時は「スプーンや食器を共有しない」、「口移し、噛み与えをしない」など感染予防対策をしましょう。

ただ、感染を恐れて頬ずりなどのスキンシップをやめる必要はありません。授乳や食事のあとはガーゼや歯ブラシで歯をきれいにする習慣をつけ、周りの大人の方もむし歯の治療やお口を清潔に保つことでむし歯がうつりにくくなります。家族みんなで赤ちゃんの歯を守りましょう。

歯みがきの第一歩は、お口まわりのスキンシップから。

生後1～2ヶ月ごろ～：自分のこぶしや指をしゃぶったり、やがておもちゃなど何でもお口に入れる時期になっていきます。この課程は、いろいろな感触のものが口に入ってくる離乳食の練習にもなります。

生後6ヶ月ごろ～8ヶ月ごろ：離乳食が始まり、歯ブラシを見せると、手にして口にくわえることがあります。自分で口に入れて感触を確かめ、慣れていきます。赤ちゃんが興味を示した時にやってみてください。できそうなときに試してみるのが歯みがきのはじめの一歩になります。

生え始め (6～8ヶ月ごろ)



ほっぺたや、お口にさわられることに慣らしましょう。ガーゼや歯みがきナップで汚れを拭き取って清潔に保ちましょう。

1才ごろ



上の前歯は汚れがたまりやすくむし歯になりやすいため注意が必要です。少しずつ毎日の仕上げみがきを習慣づけていきましょう。

※一般的な生え方の目安です。乳歯の生え方は、時期も順番も個人差がありますので、この通りでなくても心配いりません。

【point】はじめのうちは、ブラシの感触に慣らしながら練習してみましょう。少しでもみがけたらほめてあげながら、なるべく機嫌の良いときにみがいていきましょう。