



『子どものむし歯を防ぐために』

生まれてから間もない歯は弱く、甘いおやつや飲み物を食べたり飲んだりすることが多いと、むし歯になるリスクが高まります。歯磨きが大切だとわかっていても、上手い出来ない方も多いのではないのでしょうか？今回は、子どものむし歯の特徴やむし歯を防ぐコツを紹介します。



子どものむし歯の特徴

乳歯は永久歯に比べてエナメル質が柔らかく薄いため、むし歯になりやすいです。痛みも感じにくいので、気付いたときにはかなり進行していることもあります。乳歯のむし歯を放置していると、永久歯にも影響があります。

子どものむし歯の原因

お菓子などの糖分の摂り過ぎ、虫歯菌の増殖、歯の汚れの3つが揃い、その状態が長く続くと虫歯になると言われています。生まれたときの赤ちゃんのお口には、むし歯菌はなく、お母さんのお口から入ってくるということがわかっています。

＜絶対にやってはいけないこと＞

- フーフーと息をかけて冷ました離乳食を与える。
- 大人が口に入れたスプーンやフォークを赤ちゃんのお口に入れる。
- お口にキスをする。

函館市の子どもたちのむし歯の状況



	むし歯有病率 (%)		
	函館市	北海道	全国
1歳6か月児健診	1.8	1.5	1.1
3歳児健診	19.7	11.9	11.8

令和2年度 厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」より

上の表から、北海道、全国と比べても函館市のむし歯有病率が高いこと、また、1歳6か月児健診から3歳児健診で著しく増加していることがわかります。年齢が上がるにつれ、お菓子やジュースを食べたり飲んだりする機会も増えていきます。むし歯にならないためにも、小さい頃からの歯みがき習慣が大切です。

歯のケアのQ&A

Q. 歯みがきはいつから始めればいいのか？

乳歯が生え始めたら歯みがきの習慣づけを始めましょう。初めのうちは、ガーゼや綿棒などで歯を拭いてあげて、慣れてきたら乳児用の歯ブラシで、1～2回ちょんちょんと歯に触れる練習から始めていきます。歯ブラシの刺激になれてきたら、歯を見ながら1本ずつ、1本に5秒くらいかけて優しく磨きましょう。



Q. 歯みがきの仕方は？

姿勢は保護者の膝の上に頭をのせて寝かせて磨きます。歯ブラシはできるだけ小さなものを選び、歯ブラシの持ち方は、ペンを持つようにして、片方の指で子どもの唇を軽くめくります。歯ブラシの毛先を歯に対して垂直に当て、軽い力で横に小刻みに動かしましょう。

Q. フッ化物塗布はいつから始めればいいのか？

フッ化物は、歯を硬くする作用があり、乳歯・永久歯に関わらず、生えた直後に塗るのが最も効果的です。まずは下の前歯が生えてきた頃から定期的に歯科へ通い、上下の前歯が生えてきたらフッ化物の塗布を行ってください。フッ化物塗布の頻度は、年2回以上が目安です。

Q. 1歳半の子どもが、歯みがきを嫌がる時はどうすればいいのか？

この年齢では、歯みがきを嫌がる場合が多いので、優しく話しかけたり、楽しい歌を歌いながら笑顔で磨いてあげてください。力加減に気をつける、歯肉に強く当てないなどにも注意を払いましょう。上唇の裏側にあるすじに直接歯ブラシを当てると痛み、歯ブラシを嫌がるようになります。保護者の指でしっかりと上唇をめくり、すじがみえるようにし、その後すじを避けて1本ずつ磨くようにします。



<参考文献・引用文献>

- ・公益財団法人 8020 推進財団「マイナス 1 歳から始める母と子の歯育て～生涯おいしく食べるために～」(2020. 1月発行)
- ・公益社団法人日本小児歯科学会「こどもたちの口と歯の質問箱 産まれてから2歳まで」
https://www.jspd.or.jp/question/2years_old/
- ・歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク 8020「フッ化物」 <https://www.jda.or.jp/park/>

函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。一人で悩まず、どうぞご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部母子保健課	Tell32-1533
	東部保健事務所	Tell86-3033
食事・離乳食のこと	保健福祉部健康増進課	Tell32-1515
むし歯予防・フッ素塗布のこと	函館口腔保健センター	Tell56-8148