

歯は一生のおつきあい

乳歯は個人差がありますが、おおよそ7～8か月頃から生え始め、3歳までに上下10本、全部で20本生えそろいます。



子どもをむし菌菌から守ろう!!



- ・生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし菌の原因となる菌はいません。しかし、周囲の大人と同じスプーンを使ったり、噛み砕いたものを与えたりすることで、むし菌菌は大人の唾液を介して赤ちゃんにうつります。
- ・乳歯が生えてきたら、歯ブラシを使って磨きましょう。自分でやりたがる場合には、のどを突いたりしないようにのど突き防止のついた歯ブラシを選び、大人が見守りましょう。
- ・仕上げ磨きをしましょう。
- ・食事、歯磨きなどの生活習慣を整えることが、むし菌菌予防につながります。



仕上げ磨きをしましょう!

口の中を見やすく、安全で歯磨きしやすい姿勢として、ひざの上か、保護者が子どもの後ろに回り頭をお腹や脇で固定して歯磨きしてあげるのがおすすめです。子どもが上手に立ってられないうちは、保護者のひざの上に寝かせることをおすすめします。



乳児の時期は「奥歯のかみ合わせ」「上の前歯」がむし菌菌になりやすいです。上唇小帯じょうしんしょうたい（唇と歯ぐきをつないでいる筋）に歯ブラシ等が当たると痛みが出て、歯磨きを嫌がる原因となります。指でガードしながら磨きましょう。



前歯が生え始めたら、歯磨きをはじめるタイミングです。始めの時期は、まずは歯ブラシに慣れる事が大事です。奥歯が生えてくる1歳6か月頃にかけて、歯磨き習慣ができることを目指しましょう。

きちんと鼻で呼吸ができていますか？

本来、呼吸は鼻で行うのが、自然なかたちです。

【口呼吸のデメリット】

- * むし菌菌や歯周病が悪化する。
- * 顔のかたちや歯並びに影響する。

【改善方法】

- * しっかり噛んで食事をしましょう。
- * シャボン玉や風船、笛を吹くなど口を使った遊びをしましょう。



かかりつけ歯科医を持ちましょう

- ・子どもだけでなく、周囲の大人も自分の歯や口腔について、日頃から意識するようにしましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、特に症状がなくても、1年に1回程度は定期検診を受けましょう。

