



元気な歯を育てよう！子どもの歯の健康

歯を含めた『口』の機能は、食べるだけでなく、呼吸する、話す、表情をつくるなど、生活で欠かせない機能です。また「歯が20本未満の人は「歯が20本以上ある人」と比べて「何でも噛んで食べることができず」割合が低い事が示されており、生涯「おいしく食べる」ためには乳幼児期から元気な歯を育てることが大切です。

乳幼児期の歯・口腔機能の特徴

赤ちゃんにはお母さんの乳首が口元に近づくことで母乳を飲む能力が備わっています。一方、固形物を口に取り込んで噛む習慣は、離乳食を通して『練習して身に付くもの』であり、口や舌の動きにあわせて食べ物の硬さを調整する事が必要です。生後6〜7ヶ月ごろから乳歯が生え始め、3歳頃には20本の乳歯が生え始め、6歳頃からは生え始める永久歯は乳歯の根本の顎の骨の中でつくられています。乳歯がむし歯になってしまつと、その後の長い人生で使う

永久歯の歯並びにも影響する心配があります。



子どものむし歯

乳歯が生えてから3歳くらいまではむし歯の原因となるむし歯菌に感染しやすく、特に2歳前後が感染、定着しやすい時期です。むし歯菌は周りの大人が噛んだ食べ物を与えたり、スプーンなどの食器を共用で使ったりすることにより唾液を介して感染します。また、乳歯は表面の硬いエナメル質が未成熟で、むし歯にかかりリスクが高い状態です。佐呂間町の3歳児健診では、むし歯がある子の割合は北海道より高く推移し、平成27年度以降も25%を超えています。幼児期のむし歯予防は町の健康課題の一つです。

【図1】

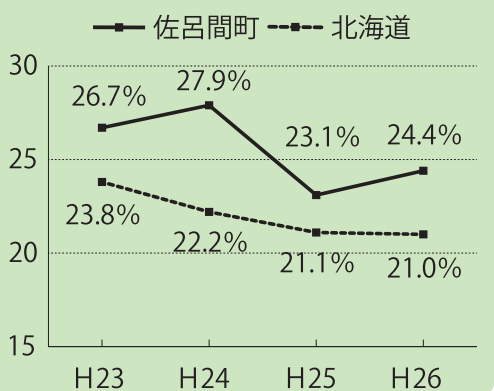
むし歯と糖、食事回数

むし歯菌が食べ物に含まれる砂糖や糖質を分解する事により酸が生じ、口の中が酸性に傾くと歯の表面が溶け出します（脱灰）。逆に唾液には歯の表面を洗浄し、口の中を中性に戻し歯の修復をはかる作用（再石灰化）がありますが、糖を含んだ食べ物を口にする回数が多いと口の中が酸性となる時間が長くなり、歯の修復が間に合わず、むし歯になります。【図2】

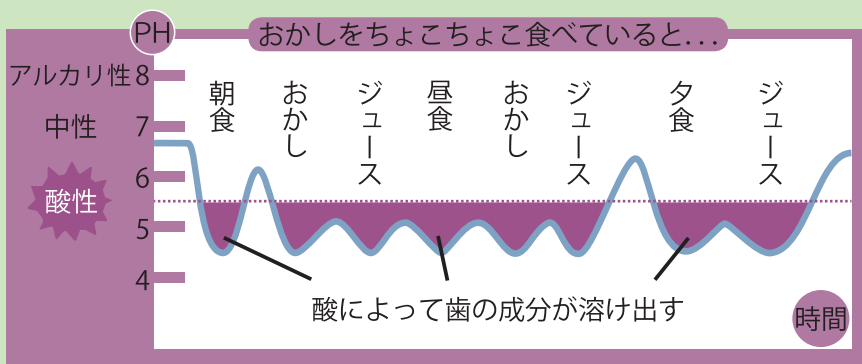
乳幼児の味覚の育ち

赤ちゃんは生まれた時から母乳、ミルクといった「甘味」「うま味」を感じる味覚を持っています。その他の「酸味、塩味、辛味、苦味」等は、離乳食、幼児食を口にして覚えていきます。早い時期に、甘味の強い食べ物や飲み物を与えてしまつと、より「甘味」を好むようになってしまします。大人の食事に近づく3歳くらいまでは糖の多い菓子類やジュース類

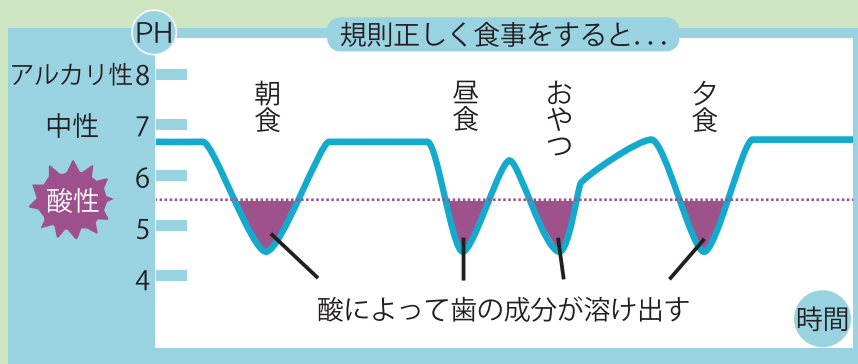
【図1】3歳児歯科健診でむし歯がある割合



【図2】



◆おやつ等の回数が多いため、口の中が酸性になっている時間が長く、むし歯になりやすい状況です。



◆食事、間食が規則的で口の中が酸性になる時間が短く、むし歯になりにくい状況です。

むし歯予防のポイント

Point 1 食事、間食について

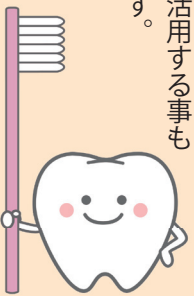
食事を規則的にし、間食の回数を決めましょう。
間食は食事の一部として、おにぎり、果物、乳製品などを活用しましょう。
お菓子、ジュース類の買い置きを少なくしましょう。
食事、間食が終わつたら白湯やお茶を飲んで、お口の中をきれいにする習慣をつけましょう。

噛む練習

奥歯（第2臼歯）が生える前の1〜2歳では、噛む力が弱い。そのため繊維の強い野菜、弾力のある肉などは上手に噛めず口から出す場合もあります。奥歯が噛みあう3歳くらいになると奥歯ですりつぶすことも可能になり、多少繊維のある物も食べられるようになります。噛む力は子どもにより個人差があるため、急に歯応えのある食べ物を与えるのではなく、噛み方や飲み込むことが上手にできているか観察しながら、大人の食事に近づけていく必要があります。

Point 2 歯磨き習慣

食べた後、または寝る前には大人が仕上げ磨きをしましょう。3歳くらいになると部分的には自分でも磨けますが、小学校低学年でも奥歯にむし歯ができてしまうため、大人のチェックが必要です。歯と歯の間は汚れが残りやすいため、デンタルフロスを活用する事も有効です。



Point 4 大人の役割

親だけでなく、おじいちゃん、おばあちゃん、周りの大人は、ついつい子どもの喜ぶお菓子や飲み物を与えたいくなります。子どもの欲求に負けて、思ったようにいかない事もありますが、食卓を通して子どもと一緒に「何でもおいしく食べる」様子を見せたり、「おやつの時間を決める」といったルールづくりをするなど、自分の歯を守る習慣が身につくように、子どもに関わる事が大切です。

