

親と子の お口の健康手帳

PARENTAL AND CHILD ORAL HEALTH HANDBOOK



交付日 年 月 日

保護者の氏名

ふりがな

子供の氏名 (第 子)

子供の生年月日 年 月 日生

湖北歯科医師会

親と子の お口の健康手帳

PARENTAL AND CHILD ORAL HEALTH HANDBOOK



交付日 年 月 日

保護者の氏名

ふりがな

子供の氏名 (第 子)

子供の生年月日 年 月 日生

湖北歯科医師会

もくじ

「親と子の強い歯をつくろう運動」について・・・	1
妊娠中に気を付けること.....	2
良い歯をつくる食品.....	3
お母さんの妊娠中の記録.....	4
子どもの記録・1歳健診.....	6
子どもの記録・2歳健診.....	8
子どもの記録・3歳健診.....	10
子どもの記録・4歳健診.....	12
子どもの記録・5歳健診.....	14
子どもの記録・6歳健診.....	18

●参考資料

①愛に生きる乳歯.....	20
②むし歯予防の心得.....	21
③最初の目標は…3歳です!!.....	22
④ジュースの飲み過ぎに注意!!.....	23
⑤よくかむことが大切!!.....	24
⑥かむ力を育てましょう.....	25
⑦仕上げみがき出来ていますか?.....	26
⑧奥歯をむし歯から守ろう.....	27
⑨正しい食習慣は歯を守ります.....	28
⑩規則正しく3度の食事.....	29
⑪フッ化物でむし歯予防.....	30
⑫みんなで守ろう子どもの歯・1.....	31
⑬みんなで守ろう子どもの歯・2.....	32
⑭仕上げみがきのポイント.....	33
⑮6歳臼歯はこんなに大事.....	34
⑯乳歯と永久歯の歯列図.....	35
湖北歯科医師会所属医療機関.....	36

「親と子の強い歯をつくろう運動」

「親と子の強い歯をつくろう運動」とは、湖北歯科医師会の歯科医師が、地域の住民の歯とお口の健康を守るために、お母さんのおなかの中に赤ちゃんができた時から、丈夫な歯と健全な口腔を育てることを目的とした活動です。お口の中の健診、衛生指導などを行っています。

お茶でバイバイ
むし歯菌

無料健診

妊婦と幼児の歯科健診の流れ

妊婦
歯科健診

- 妊娠中のお体の調子の良い時期に受診してください。
- お子様の誕生月に最寄りの歯科医療機関を受診してください。

1歳
歯科健診

2歳
歯科健診

3歳
歯科健診

4歳
歯科健診

5歳
歯科健診

6歳
歯科健診



- お電話にて、湖北歯科医師会所属医療機関(36・37ページ)に直接予約の上、受診してください。
- 健診は**無料**です。ただし、治療を行う場合は、治療費は別途必要になります。

健診の際には、この手帳を必ずご持参ください。

妊娠中に気を付けること

●歯の芽生え

赤ちゃんの歯がで始めるのは、**妊娠6週目**頃から始まり**10週目**までには20本の乳歯の芽(歯胚)が、胎児の顎の中でできてきます。**妊娠4ヶ月半**位になると、次第に乳歯の芽も成長し、カルシウム等の無機質により固くなり、歯の形をつくります。

●母体と胎児の歯

妊娠中のお母さんが十分な栄養を摂れなくなると、胎児の成長に直接影響を与えます。全身的なことはもちろん、歯や顎の発達にも関係してきます。つまり、妊娠中の**栄養バランス**がとれた**食生活**が、強い歯をつくる基礎となるのです。

●妊婦の口の衛生

つわりの時期は、歯みがき剤の味や匂いに敏感になったり、歯ブラシをお口に入れるだけでも吐きそうになることがあります。歯みがき剤を使わずに、のんびりとみがいてください。

お口の中の循環が悪化していることで、歯ぐきからよく出血すること(妊娠性歯肉炎)がありますが、出血を怖がらずに、歯ブラシで丁寧にみがいてください。出血の原因は歯に残っている汚れ(プラーク)ですので、歯ブラシが行き届けば出血は治まります。妊娠すると、お口の中のpH濃度が酸性に移行します。ちょうどむし歯の多い子どものお口の中に似た状態です。なるべくお口の中を清潔に保つようにしましょう。

お子さんの歯を守っていくためには、お子さんと接している時間の長い親の、お口の健康に対する理解がとても大切です。「強い歯をつくろう運動」に参加されたことを機会に、ご自身のお口の健康を見直し、ご家族全員のお口の健康づくりをしていきましょう。

良い歯をつくる食品

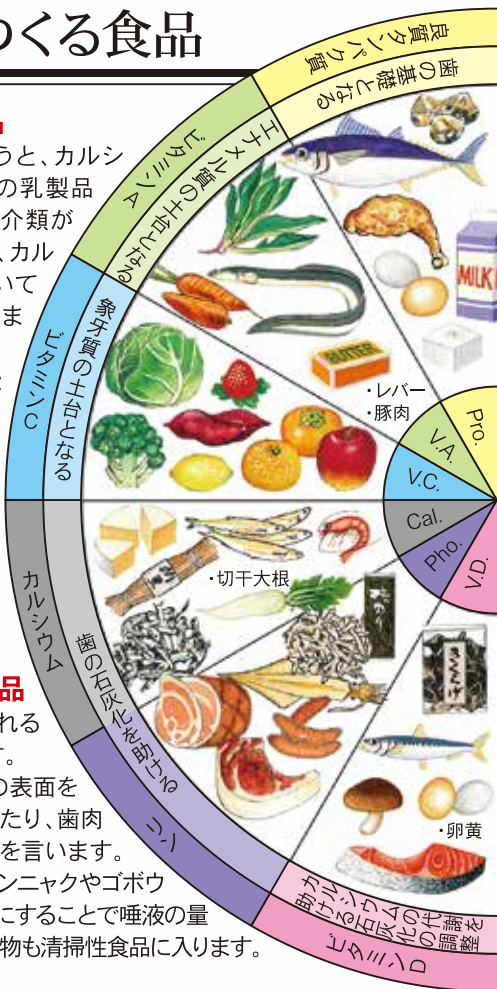
●歯に良い栄養食品

歯に良い食べ物というと、カルシウムが多いチーズ等の乳製品や、さくら海老等の魚介類が上げられます。しかし、カルシウムだけを摂っていても歯に良いとはいえません。

カルシウムが体に吸収されるのを助けるビタミンDも必要です。ビタミンDは乾燥きくらげ・丸干しいわし等に多く含まれています。

●歯に良い清掃性食品

「清掃性食品」と呼ばれる食べ物も歯に良いです。食べ物をかむ時に歯の表面をきれいに掃除してくれたり、歯肉を鍛えてくれる食べ物を言います。食物繊維を多く含むこんにゃくやゴボウが有名です。さらに、口にすることで唾液の量を増やす、酸っぱい食べ物も清掃性食品に入ります。



お母さんの妊娠中の記録

受診年月日をご記入ください。

年 月 日

生年月日をご記入ください。

年 月 日 歳

出産予定日をご記入ください。

年 月 日

口腔内所見



歯の状態記号

未処置う歯	C
処置歯	○
現在歯	/
喪失歯	△

むし歯	処置歯	本	歯周組織	歯肉の状態	発赤(- + + +)
	未処置う歯			本	腫脹(- + + +)
不正咬合	なし ・ あり			歯垢の付着状態	(- + + +)
	[叢生・反対咬合・正中離開・開咬 上顎前突・下顎前突・過蓋咬合]			歯石の付着状態	(- + + +)

施設名 又は
健診者名

●主な指導点

●受診者の記録

次回の「強い歯をつくろう運動」の健診はお子さんの1歳時です。

哺乳はかむ練習!?

赤ちゃんがおっぱいを飲む時は、吸うだけではなく乳首をかみながら哺乳していることがわかっていきます。

哺乳ビンメーカーによっては、母乳と同じような動作でミルクが出るような乳首を作っている所もあります。



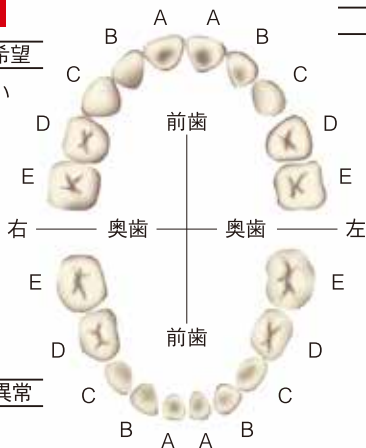
子どもの記録 1歳健診

受診年月日 年 月 日

口腔内所見

フッ化物塗布希望

する・しない



その他の所見

癒合歯

先天性欠如

斑状歯

その他

口腔軟組織の異常

なし・あり

親の健診記録 お子さんの健診時に親も一緒に健診を受けましょう

上顎														未処置歯	本		
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	歯肉の状態	発赤(- + + +) 腫脹(- + + +)
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
下顎														歯垢の付着状態	(- + + +)		
														歯石の付着状態	(- + + +)		

親子の主な指導点

施設名 又は
健診者名

1歳～2歳までの予防ポイント

●大人と子どもの食器は別々に!!

大人が使ったお箸やスプーンで食事を与えていませんか？

この時、唾液を通してむし歯菌が大人から子どもに感染します。

大人の唾液と一緒に唾液中のむし歯菌も子どもの口の中に感染するのです。

●おやつは1日2回まで

おやつの回数が多くなるほど、むし歯の数が増加するというデータがあります。だから食べることがないよう、時間と回数を決めましょう。むし歯になりにくいおやつを選びましょう。

●甘い飲み物よりお茶が一番

酸性の飲み物は歯を溶かします。果汁飲料・炭酸飲料・乳酸飲料は酸性の飲み物です。スポーツドリンクも酸性度の高い飲み物なので注意が必要です。また、砂糖もかなり多く含まれています。歯にも体にもお茶が一番です。

●寝かせみがきで丁寧にみがきましょう

お口に合った大きさの歯ブラシで、むし歯になりやすい所を丁寧にみがきましょう。(31ページ参照)

お口に合った正しいみがき方は、市町村保健センターや歯科医院で指導を受けるようにしましょう。



歯ブラシの正しい持ち方

鉛筆を持つ要領で、人差し指と親指で歯ブラシを持ちます。力を入れず、軽く持つことが大事です。



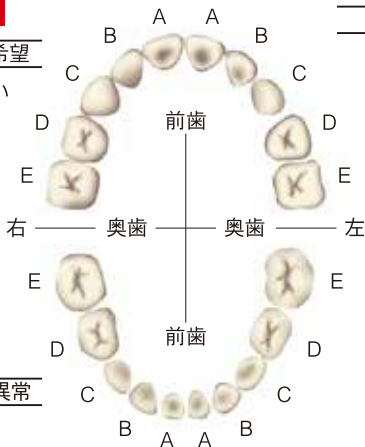
子どもの記録 2歳健診

受診年月日 年 月 日

口腔内所見

フッ化物塗布希望

する・しない



その他の所見

癒合歯

先天性欠如

斑状歯

その他

口腔軟組織の異常

なし・あり

親の健診記録

お子さんの健診時に親も一緒に健診を受けましょう

上顎														未処置歯	本		
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	歯肉の状態	発赤(- + + +)
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8		腫脹(- + + +)
下顎														歯垢の付着状態	(- + + +)		
														歯石の付着状態	(- + + +)		

親子の主な指導点

施設名 又は
健診者名

2歳～3歳までの予防ポイント

- 2歳を過ぎると第2乳臼歯が生えてきて、上下10本ずつ合計20歯が生え揃います。そして、上下の顎がしっかりと噛み合わせできるようになります。何でも食べたくなりますが、甘い飲み物や菓子類はまだ味を覚えさせない方が良いでしょう。



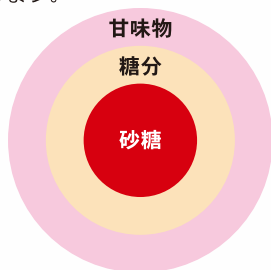
甘味に偏った食生活

- 本能的に好まれる味
- 嗜好性が付きやすい
- 他の味の受け入れが悪くなる
- 味覚の発達が損なわれる
- むし歯菌を歯に付着させる
- 歯垢をつくり、菌を増殖させる
- むし歯菌が糖분을分解して、酸をつくる、その酸により歯の表面が溶かされ、むし歯ができてやすくなる

- 奥歯が生えると歯の汚れが唾液だけでは取れず、むし歯菌が住みやすい環境になります。上の前歯や奥歯の溝に汚れが溜まりやすくなります。

- 寝る前の歯みがきを習慣づけましょう。
- 子どもが自分でみがこうとする意欲を大切に育てましょう。
- おやつは時間を決めて甘い物に偏った食生活にならないように気を付けましょう。

(例) 飴・ガム・キャラメル・チョコレートは、乳児期に避けたい甘味。
さつまいも・カボチャ・人参・果物は、乳児期に覚えさせたい甘味。



くぼんだ所に汚れは溜まりやすい



歯の汚れやすい所

- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯の間
- 奥歯の溝

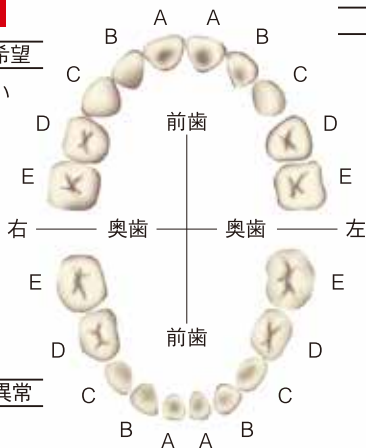
子どもの記録 3歳健診

受診年月日 年 月 日

口腔内所見

フッ化物塗布希望

する・しない



その他の所見

癒合歯

先天性欠如

斑状歯

その他

口腔軟組織の異常

なし・あり

親の健診記録

お子さんの健診時に親も一緒に健診を受けましょう

上顎														未処置歯	本		
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	歯肉の状態	発赤(- + + +)
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8		腫脹(- + + +)
下顎														歯垢の付着状態	(- + + +)		
下顎															歯石の付着状態	(- + + +)	

親子の主な指導点

施設名 又は
健診者名

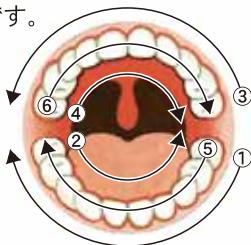
3歳～4歳までの予防ポイント

●乳歯が生え揃い、食べることが楽しくなる時期です。おいしく、楽しく食べることをたくさん経験し、人間性豊かな発達をするためにも、口の中をきれいに保つことが大切です。

●むし歯が増加する時期です。上の前歯・奥歯の溝・歯と歯の間には、むし歯がでやすくなります。仕上げみがきは、以上の所を重点的に!!

順番を決めておくと、みがき残しが少ないよ!!

●みがく順番を決めて、手際良くみがく。上の前歯は嫌がる子が多いので、下の奥歯からみがき始めると良い。



小児用歯みがき剤のむし歯予防効果

- 歯質強化(歯を強くする)フッ化物
- モノフルオロリン酸ナトリウム ●フッ化第一スズ ●フッ化ナトリウム
- 歯垢(プラーク)分解・形成抑制作用(歯垢を分解し、できにくくする)
- デキストラナーゼ
- 抗菌・殺菌作用(細菌の力を弱くする・殺菌する)
- クロルヘキシジン ●イソプロピルメチルフェノール ●塩化セチルピリジニウム
- キシリトールガムは、歯を丈夫で健康に保ちます。キシリトールはシラカバ等の植物から作られ、むし歯の原因にならない甘味料です。歯の再石灰化を増強するキシリトール・リン酸一水素カルシウム等を配合しているので、歯を丈夫で健康に保ちます。ロッセXYLITOLガム(特定保健用食品)

指しゃぶりは、この時期にやめるよう努力しましょう。

指しゃぶりを年齢が高くなっても続けると、上下の前歯の間に隙間が開く「開咬(かいこう)」等の不正咬合が生じやすくなります。その影響で、口呼吸障害等が起こりやすくなるため、積極的にやめさせるよう働きかけることが必要です。



「開咬」

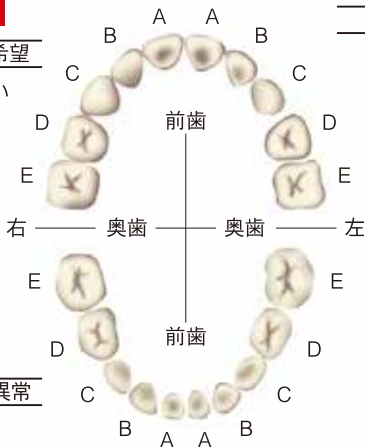
子どもの記録 4歳健診

受診年月日 年 月 日

口腔内所見

フッ化物塗布希望

する・しない



その他の所見

癒合歯

先天性欠如

斑状歯

その他

口腔軟組織の異常

なし・あり

親の健診記録

お子さんの健診時に親も一緒に健診を受けましょう

上顎														未処置歯	本		
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	歯肉の状態	発赤(- + + +)
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8		腫脹(- + + +)
下顎														歯垢の付着状態	(- + + +)		
														歯石の付着状態	(- + + +)		

親子の主な指導点

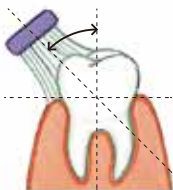
施設名 又は
健診者名

4歳～5歳までの予防ポイント

- 乳歯のむし歯は進行が早いので、早めに治療しましょう。4歳以降は、下の一番奥の歯にむし歯が多くできるので、注意が必要です。



前歯は縦横に細かく動かして、奥歯はかむ面を中心に軽い力で歯ブラシを動かしてみがく。



歯と歯ぐきの境目は、ブラシを斜めに当てて、みがきます。

- これまで、全身状態や食べ方や食欲に問題が無かったのに、食事に時間がかかるようになったり、好き嫌いが出たりしたら、口や歯の状態を確かめましょう。口内炎やむし歯による痛みから食事を嫌がることもあります。
- フッ素は自然界に存在する物で、お茶の葉や海産物にも多く含まれています。フッ化物入り歯みがき剤で毎日みがきましょう。また、定期的にかかりつけ歯科医院で、健診とフッ化物塗布をしてもらうと、強い歯をつくることができます。
- 奥歯等に少し色が付いてきた時は、むし歯になる前に、歯科医院で予防処置(シーラント)をしてもらいましょう。



健診に行けば、専門家のアドバイスを聞けちゃうよ!!

子どもの記録 5歳健診

受診年月日 年 月 日

口腔内所見

フッ化物塗布希望

する・しない

口腔軟組織の異常

なし・あり

歯垢の付着状態

- + ++

歯列・咬合の異常

なし・あり

反対咬合 開咬

叢生 口蓋裂

その他



口腔機能の異常

なし・あり

舌の運動障害

口呼吸

ツバの飲み込み方

その他の所見

癒合歯

先天性欠如

斑状歯

その他

親の健診記録

お子さんの健診時に親も一緒に健診を受けましょう

上顎														未処置歯	本		
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	歯肉の状態	発赤(- + ++)
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8		腫脹(- + ++)
下顎														歯垢の付着状態	(- + ++)		
														歯石の付着状態	(- + ++)		

親子の主な指導点

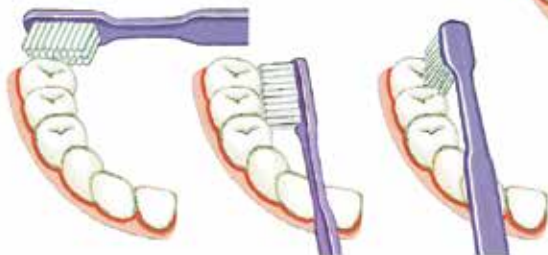
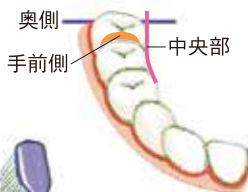
施設名 又は
健診者名

5歳～6歳までの予防ポイント

- この時期になると、乳歯の奥歯のさらに後ろから第1大臼歯(6歳臼歯)が生えてきます。この歯はかみ合わせの中心になり、また、かむ力も一番強いので、非常に重要な歯です。「歯の王様」と言われています。生え始めてから1年位は、特にむし歯になりやすいので、しっかりみがきましょう。
- 歯の王様「6歳臼歯」をみがこう。
 - ・鏡の前に立って、大きな口を開けて。
 - ・6歳臼歯は、ゲンコツみたいな形をしています。かむ面に溝があります。
 - ・歯の形をよく見て覚えると、上手にみがけます。
 - ・歯の形に合わせて歯ブラシ毛先の角度を変えてみがきましょう。

6歳臼歯【下顎第1大臼歯の内側】

歯面を **奥側** **中央部** **手前側**
の3つに分けて考える。



奥側 つま先を使う **中央部** わきを使う **手前側** かかどを使う

最後は、必ず大人の人仕上げみがきを忘れずに。

5歳からの[口腔機能]注意ポイント

幼児期に口のまわりや舌の筋肉を正しく使うことは、歯並びだけでなく呼吸やえん下(ツバや食べ物を飲み込む運動)に大きな影響を与えます。また口呼吸(鼻でなく口で呼吸する事)は、アレルギーや全身の免疫系疾患にかかる可能性が高くなります。口腔機能に異常がある場合は、この時期からの改善が望まれます。



●舌の運動

舌を前に伸ばした時、口の外に出なかったり先がハート型になったりする場合は、舌が短い可能性があります。この場合には治療が必要となる事があります。



●鼻呼吸・口呼吸

鼻で呼吸すると、鼻の中のフィルターにより外からの異物を除去する事ができます。しかし口での呼吸は、異物が直接扁桃腺にふれ、風邪をひきやすくなったり、様々なアレルギー疾患を引き起こす原因になります。また歯並びが悪くなる原因にもなります。鼻づまりがひどい場合はその治療が必要ですし、単に口呼吸をする癖がついているだけの場合は、口を閉じて鼻で呼吸するように促すのが良いでしょう。

●お子さんのツバの飲み込み方

幼児は1日2,000回くらいツバを飲み込む運動をしています。乳幼児の飲み込みと成人の飲み込みでは違いがあります。歯が生えそろった後に子供が正常な飲み込み方を習得していくことは、歯並びや口の容積の広がり、気道の広がりには良い影響を及ぼし、子供が健康に育つことに役立ちます。ツバを飲み込む時、上下の奥歯どうしが直接噛んでいて上の歯と下の歯の間に舌を挟まない飲み込みが正常な飲み込みかたです。



この時期に正常な口腔機能を獲得し、
お子さんのきれいな歯並びと
健康な体づくりを目指しましょう。

子どもの記録 6歳健診

受診年月日 年 月 日

口腔内所見

フッ化物塗布希望

する・しない

口腔軟組織の異常

なし・あり

歯垢の付着状態

－ ＋ ＋＋

歯列・咬合の異常

なし・あり

反対咬合 開咬

叢生 口蓋裂

その他



その他の所見

癒合歯

先天性欠如

斑状歯

その他

親の健診記録

お子さんの健診時に親も一緒に健診を受けましょう

上顎														未処置歯	本		
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	歯肉の状態	発赤(－ ＋ ＋＋)
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8		腫脹(－ ＋ ＋＋)
														歯垢の付着状態	(－ ＋ ＋＋)		
下顎														歯石の付着状態	(－ ＋ ＋＋)		

親子の主な指導点

施設名 又は
健診者名

6歳からの予防ポイント

●奥歯をむし歯から守ろう

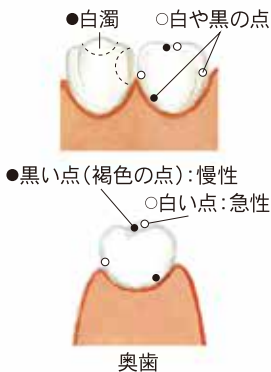
特に奥歯の歯と歯の間のむし歯については、歯みがきの時の観察では、発見しにくい所です。歯ブラシが届かない所でもあるので、デンタルフロス(糸ようじ)を使用しましょう。(31ページ参照)

●半年に一度は歯科健診とフッ化物塗布

むし歯は、歯みがきの時に、よく観察しているつもりでも発見しにくく、気付いた時にはかなり進行しているということも少なくありません。半年に一度は歯科医院で、しっかりチェックしてもらいましょう。

●初期のむし歯を見つけよう!!

むし歯は、早く発見すればするほど痛みも少なく、完全な治療ができます。むし歯がしやすいのは、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目、奥歯の溝の所です。歯の表面が白く濁って艶が無いようなら、そこはむし歯の始まりです。また、白い穴のむし歯は急性、褐色や黒い穴は慢性のむし歯と考えられます。



●もしも、むし歯ができてしまったら…

痛みが無くても決して放置することなく、すぐに歯科医院を受診しましょう。初期のむし歯なら治療も簡単で痛みもありません。

①愛に生きる乳歯

参考資料編

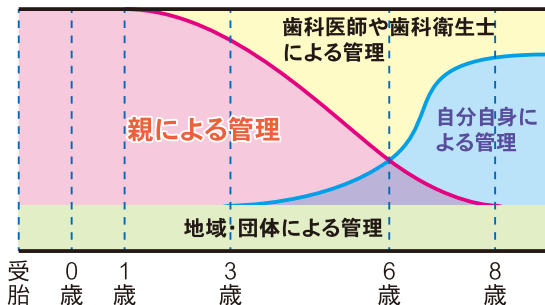
人間は本来、むし歯になるようにはできていません。今、親の決意で、必ずむし歯のない子どもに育てられます。前と奥に、少し歯が生え出したこの時が、予防の大切な時期です。乳歯をむし歯だらけにすると、その影響は生涯にわたって影響を受け、その子どもは歯のためにずっと悩むことでしょう。

一生健康な生活で過ごせるかどうかの大事な分れ道です。今からでも遅くはないのです。自信をもって予防のコツを実行してください。

①砂糖の制限とおやつの時間

②歯みがきの習慣

下の図のように、6歳までは親の責任が重いのです。



歯の健康管理と年齢の関係。6歳を境界として、親による管理と自分自身による管理の度合いが入れかわります。

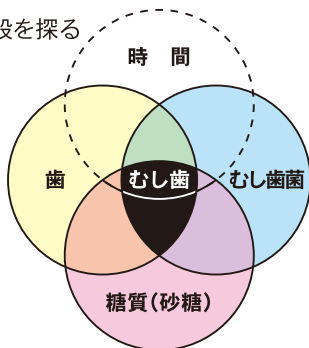
②むし歯予防の心得

むし歯ができる**条件**から予防の手段を探る

- 1.歯の質が弱い。
- 2.甘いものを食べ過ぎる。
- 3.歯が汚れている。

これらの条件で時間が経過するとむし歯になります。

図の様に輪が重なった所に、むし歯ができます。



●むし歯の原因

お口の中の“むし歯菌”と“糖質(砂糖)”とが作用し合って、ネバネバした“歯垢”と“酸”をつくり、時間が経つと『歯』を溶かします。これがむし歯の原因です。

- むし歯菌の輪** よく歯を清掃して、むし歯菌の塊(歯垢)を除くこと。
- 糖質の輪** 糖質、特に砂糖に気を付けること。
- 歯の輪** 歯質を強化して丈夫な歯を育てること。(フッ化物の応用)

乳歯は、新しく生えてくる永久歯に大切な役割があります。

乳歯は、いずれ抜けかわる歯だからなどとあなどってははいけません。乳歯には、永久歯が生えてくる場所を確保し、正しい場所に導く大切な役割があります。乳歯をひどいむし歯にしたり、早い時期に失ってしまうと、歯並びが乱れたり、永久歯が正しく生えないことがあります。また、乳歯のむし歯で乳歯のすぐ下でつくられている永久歯の歯質に影響を与えてしまう場合もあります。さらに、歯の痛みで食べ物がかめず、顎の発達が不十分になる等の影響もあります。

③最初の目標は・・・3歳です!!

3歳頃になると、全ての乳歯が生え揃ってきます。
むし歯の無い乳歯列にする事が、最初の目標です。

1.甘党にしない育児方針

食物の好き嫌い、砂糖の取り過ぎは親の与え方で防げます。砂糖は歯に残りやすく、歯にネバネバした膜をつくり、だんだんと歯を溶かしてしまいます。また、野菜や果物は歯をきれいにして、歯に良い影響を与えます。「食後のフルーツは生活の知恵」

お茶でバイバイ
むし歯菌



2.食べたならみがく習慣を付ける

食べたものをすぐ洗い落とせば、歯はむし歯から守れます。将来のために正しい習慣付けを始めるのは、今なのです。

3歳までは、親の手の中で育っています。ですから親の考え方一つで、むし歯の無い子に育てることができます。

豊かになった食生活では、多量の糖類を消費するようになっています。市販のジュースや飲料、そして菓子類や加工食品、その他意外な物にまで糖類が使われている物が多く、自然に摂取量が増えるため、注意が必要です。

④ジュースの飲み過ぎに注意!!

ジュース類・スポーツドリンクの飲み過ぎに気を付けましょう!!

- ★喉が渴いた時は、お茶を飲むようにしましょう。
- ★熱が出た時等に、小児科で勧められるスポーツ飲料は要注意です。
- ★スポーツ飲料やジュースは、特別な時の飲み物にしておきましょう。

もし、よく飲む習慣が付いてしまった時は、次のような方法で徐々に減らしていきましょう。

- ①コップに、いつもの量の3/4程度のジュース類を入れる
- ②その上から冷やした水を入れる
- ③お子さんに話しかけながら、ゆっくり飲ませる
- ④翌日には、もう少しジュース類の量を減らして水の量を増やしてみる

このようにすると、飲み過ぎを予防することができます。

- コップに入れるジュース類の量は、徐々に減らしましょう。
- たとえすすめても、飲む回数が多くなれば同じことです。
- 時間と回数を決めて飲むようにしましょう。

こんなに砂糖が入ってます!!

1缶250cc中の砂糖量

- A社 果汁ジュース・・・21g
- B社 果汁入り飲料・・・32g
- C社 果汁入り飲料・・・34g
- D社 果汁入り飲料・・・43g
- E社 果汁入り飲料・・・37g
- F社 スポーツドリンク・・・23g

【参考】

- ペットシュガー1袋・・・6g
- 小さな角砂糖1個・・・3g



自然がおいしい!!

⑤よくかむことが大切!!

よくかむことで唾液の量が増えて、口の中もきれいになります。

食べ物を通して、豊富な口感覚が、脳に刺激を与えます。

食べ物の性状に工夫をしてみましょう。

お子さんと一緒に、楽しみながら、ゆっくりと食事をしてください。

- ① 3歳頃までは、歯ぐきでもかめる程度の柔らかさに調理しましょう。
- ② かむ力に合わせながら、かみごたえのある物を加えましょう。
- ③ 口に食べ物が入っていたら、飲み物は飲まないようにしましょう。
- ④ 大人がよくかんで、その様子を見せて「カミカミしようね」等と言葉をかけてみましょう。

★前歯でかみ切って食べるように、やや大きめにしてみましょう。

★歯ごたえのある食品を使ってみましょう。

★加熱し過ぎて、柔らかくし過ぎないようにしましょう。

かみごたえ度

- 10 ・さきいか・みりんぼし・たくわん
- 9 ・セロリ・豚ヒレ・牛モモ(焼き)・人参
- 8 ・油揚げ・キャベツ(生)
- 7 ・餅・かりんとう
- 6 ・キュウリ・レタス・大根(生)
- 5 ・椎茸・長芋・かまぼこ
- 4 ・コンニャク・うどん・リンゴ
・スナック菓子
- 3 ・ソーセージ・肉団子・食パン
・鶏肉(ゆで)・オムレツ
- 2 ・バナナ・イチゴ
- 1 ・プリン・豆腐・スイカ・さつまいも



⑥かむ力を育てましょう

かむ力は、生まれつき持っている物では無く、発育に応じて強くなっていく物です。子どもの食べる様子を注意深く見てみましょう。子どもの発育状況に合わせて、食べ物の形態を考えてみましょう。うまいかなかったら焦らずに、離乳食からやり直すのも一つの方法です。

離乳食の上手な進め方(口唇と舌の動きと特徴)

離乳準備期(4~5ヶ月)

チュチュ舌飲み期

- ・半開きで上下とも殆ど動かない
- ・舌は前後運動が中心で舌を出す
- ・何でも口に入れてみたい

●指しゃぶりは大切



離乳初期(5~6ヶ月)

ゴックン口唇食べ期

- ・口唇を閉じて飲む
- ・上唇の形を変えずに下唇が内側に入る
- ・まだ舌の前後運動が見られる

●下唇に合図してからとらせませず



離乳中期(7~8ヶ月)

モグモグ舌食べ期

- ・口唇が左右同時に伸縮する
- ・上下唇がしっかり閉じて薄く見える
- ・舌の上下の動きが見られる(押しつぶし)

●舌でつぶせる硬さの食べ物を、お口の前から順番に



離乳後期(9~11ヶ月)

カミカミ歯ぐき食べ期

- ・口唇が片即到交互に伸縮・舌は左右の動きをし、上下唇がねじれながら協調する
- ・そしゃく側の口の角が縮む

●歯ぐきでつぶせる硬さの食べ物を使った、一口量のかじりとり



離乳完了期(12~15ヶ月)

カチカチ歯食べ期

- ・口唇が上肢、手指と口の動きの協調運動を覚える
- ・自分で道具を使って食べる動きの学習をする
- ・口唇は意識的に自由に形が変えられる

●口へ詰め込み過ぎたり、食べこぼしをしながら覚える



⑦仕上げみがき出来ていますか？

1歳から3歳の頃は、「何でも自分でする」の気持ちが強くなって、仕上げみがきを嫌がることが多くなります。しかし、子どもの技術はまだ未熟で、「自分」だけではしっかりみがくことはできません。大人の仕上げみがきは、子どもの口の中をよく観察する意味でも大変重要です。

小学校に入っても仕上げみがきは続けましょう。永久歯が生え揃う12歳頃までは、大人の点検が必要です。

困った時は、こんな一工夫を

- 1～2歳の頃は、上唇の真ん中にある帯【上唇小帯(じょうしんしょうたい)】に歯ブラシが触れると大変痛く、歯みがきを嫌がる原因になります。指をカバーするように当てて、口唇を上にながらみがくと良いでしょう。
- 3歳頃からは、奥歯の溝が、むし歯になりやすい時期。「しっかりみがきたいけれど、かんでしまっで…」と言う時には、古い歯ブラシを2本背中合わせにし、輪ゴム等で固定した物を奥歯でかませます。反対側に隙間ができて、みがきやすくなります。
- 「寝かせみがきをさせてくれない…」そんな時は、子どもの後ろに回って、腕で頭を抱えるように固定します。少し上を向かせてみがくと、口の中もよく見えます。
- 小学校は乳歯と永久歯との交換期で、子どもの口の中は歯が抜けていたり、背の低い歯があったりととてもみがきにくなっています。背の低い歯は、歯ブラシを横から突っ込んでみがく「突っ込みみがき」をしましょう。

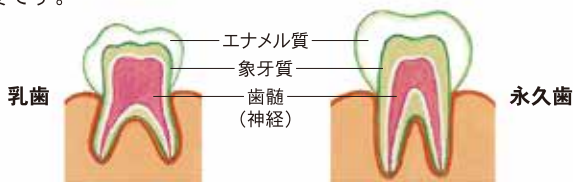


突っ込みみがき

⑧奥歯をむし歯から守ろう

●子どもの歯「乳歯」から大人の歯「永久歯」へ

乳歯は表面のエナメル質や歯の内部にある象牙質が薄く硬度も劣るため、むし歯になりやすく進行も速いです。また、神経まで感染すると治療が大変になってしまいます。乳歯から永久歯に生え変わるまでの間も、むし歯にならないよう大切にケアすることが必要です。



※歯の一番外側の部分をエナメル質と言い、人間の体の中で最も硬い物です。エナメル質の内側にある物が、象牙質です。象牙質は歯の幹にあたります。一番内側にある物が歯髄と呼ばれる血管や神経等が通っている部分です。

●6歳臼歯が生え始めます

早い子では、5歳で6歳臼歯(第1大臼歯)が生え始めます。仕上げみがきの時に、口の中をよく観察しましょう。6歳臼歯は乳歯と生えかわるのではなく、今生えている乳歯の奥歯のさらに後ろに生えてきます。(32ページ参照)



●6歳臼歯(第1大臼歯)は永久歯

●乳歯の奥歯は、小学校高学年まで使います。

この時期は、特に奥歯にむし歯をつくりやすい時期です。歯と歯の間には、デンタルフロス(糸ようじ)を使う等して、丁寧に清掃しましょう。まだまだ大人の仕上げみがきが必要です。

⑨正しい食習慣は歯を守ります

●おやつの上質な食べ方は、回数と時間が決め手

おやつを食べる回数が多いほど、むし歯が多いというデータがあります。歯垢中の細菌は、口の中に糖分がある時に酸をつくって歯を溶かします。糖分の入った物を飲んだり食べたりすると、その後20～30分間は歯垢が酸性となり、その間、歯は溶かされ続けます。時間を決めて、1日に1回程度なら砂糖を食べても、20～30分後には歯垢の酸性度は元に戻ります(図1)。歯は一時的に溶かされますが、やがて唾液やフッ素によって修復され、それほど影響を受けません。しかし、頻繁に間食したり、だらだら食べていると、歯は溶かされ続けることとなります(図2)。むし歯予防のためには、お菓子の食べる回数や食べ方を考えるようにしましょう。

●おやつや甘い飲み物

- だらだら食べたり飲んだりしていませんか？
- 何回も食べたり飲んだりしていませんか？

図1.時間を決めて3時のおやつを食べた1日の歯垢中酸性度の変化

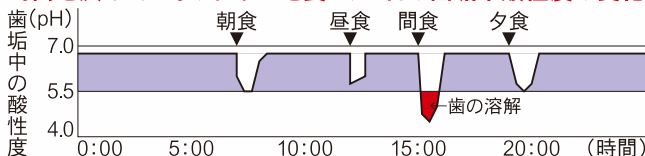
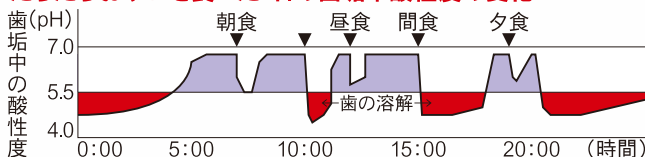


図2.だらだらおやつを食べた1日の歯垢中酸性度の変化



⑩規則正しく3度の食事

●規則正しい3度の食事ができていますか？

口の構造やかむ力はまだ未熟ですが、筋肉や顎はかむことによって発達します。食生活の基本である、バランスの良い食事を1日3回きちんと摂る、色んな食材をよくかんで食べることが大切です。

●おやつ回数・内容を再チェック Q

- おやつ時間は、決まっていない。
- おやつ回数は、1日3回以上。
- ジュースや乳酸飲料・スポーツ飲料等をほぼ毎日飲んでいる。
- 甘いおやつをよく食べる。

「はい」が一つでもあったら、今後むし歯になる、又はむし歯が増えることが考えられます。

テレビや絵本を見ながら、お菓子をポリポリ食べてませんか？むし歯菌は、甘いジュースやお菓子だけでなく、甘くないスナック菓子も大好きです。スナック菓子を食べると、食べかすが歯にネチネチくっ付きます。むし歯菌は、歯にくっ付いた食べかすと力を合わせて歯に穴を開けることもできるのです。だらだら食べていないで、おやつ時間をきちんと決めましょう。また、おやつを食べたりジュースを飲んだりした後は、必ず歯をみがいて歯に付いた汚れや食べかすを全部取ってしまいましょう。

●自分でみがこう。仕上げを忘れずに

「お風呂に入る」「顔を洗う」「手を洗う」等と同じように、『歯みがき』も小さい頃から生活の一部として習慣化することが大切です。

そろそろ自分でみがいてみましょう。でも、まだ不十分なので、仕上げみがきを忘れずに!!



⑪ フッ化物でむし歯予防

●フッ化物の働き

1. 歯を丈夫にします。
2. 初期のむし歯を治すことができます。
3. むし歯菌の働きを弱めます。



フッ化物の応用方法

●フッ化物塗布

●赤ちゃんから始められる、むし歯予防

歯科医師や歯科衛生士が、歯に直接フッ化物を塗る方法です。定期的にフッ化物を歯に塗ると、むし歯になりにくくなります。この方法は、歯が生えていれば赤ちゃんからできます。3～6ヶ月間隔で塗ると、むし歯を3～4割防ぎます。歯科医師と相談してください。

●フッ化物入り歯みがき剤

●家庭で子どもから大人までできる、むし歯予防

ブクブクうがいができるようになったら、フッ化物入り歯みがき剤を使いましょう。一番身近で手軽なフッ化物の応用方法で、むし歯を2～3割防ぎます。

●フッ化物洗口

●みんなでできる、むし歯予防

うがいができるようになる4歳頃から、永久歯が生え揃う中学生まで行えばむし歯を約半分に減らせます。

保育所・学校等での集団で実施する方法が、確実に継続し実施できますが、現在では実施している施設は少ないため、実施していない地域では、家庭でのフッ化物洗口をお勧めします。フッ化物洗口剤の入手については、歯科医院で相談してください。

⑫みんなで守ろう子どもの歯・1

家庭で

規則正しい生活をしましょう

だらだら食べにならないよう、特に家庭での生活リズムに注意して、規則正しい生活を送るよう心掛けましょう。

食べ物とむし歯

食べ物がむし歯になりやすいかどうかは、「含まれる糖分の量」「口にする回数(頻度)」「口の中に留まる時間」「粘着性」等の要因で決まります。歯に付きやすいお菓子・口の中に長く留まるアメやガム・清涼飲料水(殆どが強い酸性の飲み物)等は食べる量や与える時間に気を付けてください。

家庭で歯みがき

子どもは大人の真似をしたがります。食事やおやつが済んだら、大人が率先して歯みがきをして見せましょう。子どもがみがき終わった後は、仕上げみがきを忘れずに!!

フッ化物

フッ化物は歯を守ってくれる強い味方です。家庭ではフッ化物入り歯みがき剤やフッ化物洗口剤を使うことができます。フッ化物入り歯みがき剤は市販されていますが、フッ化物洗口剤の入手については、歯科医院で相談しましょう。



親と一緒に歯みがきしよう!!

⑬ みんなで守ろう子どもの歯・2

歯科 医院で

定期健診

むし歯や歯ぐきの病気は、人によりなり方やなり易さが違います。かかりつけの歯科医院に、定期的にチェックしてもらうことで、その人に合った予防の方法を教えてもらったり、早めの治療が受けられます。

フッ化物塗布

定期的にフッ化物を塗ると、むし歯になりにくくなります。この方法は、歯が生えていれば赤ちゃんからできます。塗る間隔はその人によって違いますので、歯科医師と相談してください。



むし歯菌の出す酸に強くなる

シーラント

奥歯の溝は汚れが残って、とてもむし歯になりやすい所です。シーラントは、プラスチックの材料を歯の溝に埋めて、むし歯を予防する方法です。

●むし歯になりやすい歯の溝やくぼみ

●むし歯になる前にプラスチックを埋める



細菌と食べ物の進入を防ぐシーラント

⑭仕上げみがきのポイント

- 歯ブラシは、仕上げみがき用を用意します。
- 保護者の膝の上に頭が来るように寝かせ、口唇や頬を指で排除すると、口の中が隅々までよく観察できます。
- 歯ブラシの毛先を歯面に垂直に当てて、小さく横みがきをします。(1本に10回動かします)
- 汚れが溜まりやすい所を、丁寧にみがきましょう。

★歯と歯の間・歯と歯ぐきの境目・奥歯の溝

前歯の歯と歯の間

1歳6ヶ月の頃は、上の歯の歯と歯ぐきの境目と、歯と歯の間がむし歯になりやすい時期です。

歯と歯ぐきの境目は、歯ブラシの毛先を当てて、小さく横に動かしてみがきます。歯と歯の間は、歯ブラシだけではよくみがけないので、デンタルフロス(糸ようじ)を使って清掃します。

奥歯の歯と歯の間

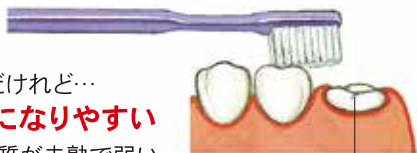
2歳6ヶ月の頃には、おおよその乳歯が生え揃います。奥歯の歯と歯の間は、歯ブラシが届きにくい所ですので、デンタルフロス(糸ようじ)を使って清掃します。

歯ブラシだけでは汚れを落とせない所は、**デンタルフロス**
(糸ようじ)を使いましょう。



⑮ 6歳臼歯はこんなに大事

- かむ力が、永久歯の中で最も大きい!!
- 永久歯の中で1番早く生えて、かみ合わせの中心になる。
- もし、6歳臼歯(第1大臼歯)を失うことになったら、かむ力も半分になり、かみ合わせも狂ってしまう。



こんなに大切な6歳臼歯だけれど…

●6歳臼歯は、むし歯になりやすい

- 生えたばかりの歯は、歯質が未熟で弱い。
- かみ合わせの溝が、乳歯に比べて複雑で深い。
- 生え始めてから1年位は、背が低く清掃がしにくい。

●生え始めの
6歳臼歯

●大切な6歳臼歯を、むし歯から守りましょう

フッ化物

1.フッ化物歯面塗布法

歯の表面に、フッ化物を塗ってもらう方法です。

2.フッ化物配合歯みがき剤

フッ化物入り歯みがき剤を使う方法です。

3.フッ化物洗口法

フッ化物のうがい薬で、ブクブクうがいをする方法です。

シーラント

かみ合わせの溝をプラスチックで埋めて、細菌と食べ物の進入を防ぐことができるシーラントも有効です。歯科医院で相談してください。

突っ込みみがき

6歳臼歯は突っ込みみがきをしましょう。口を大きく開けずに真横から歯ブラシを入れてみがきます。

⑬ 乳歯と永久歯の歯列図



子どもの歯である乳歯は、合わせて20本あります。乳歯は生まれて6ヶ月頃から、多くの場合は下の前歯から生え始め、大体3歳頃には生え揃います。乳歯は、永久歯と比べてエナメル質と象牙質が薄くて柔らかくできています。また、全体的に歯は小さく、永久歯より虫歯になりやすいので注意が必要です。永久歯は、6歳頃から生え始めます。永久歯は、親知らずを含めて32本あります。

湖北歯科医師会所属医療機関

饗場歯科医院

長浜市三川町1138 TEL.73-2126

あおば横井歯科医院

長浜市西浅井町塩津浜1458 TEL.88-8010

浅井しろやま歯科

長浜市内保町2479 TEL.74-3222

泉歯科医院

長浜市平方町729 TEL.50-4052

いのくち歯科

長浜市宮前町6-27 TEL.62-2506

伊吹歯科クリニック

長浜市国友町320-8 TEL.65-2650

大音歯科医院

長浜市木之本町木之本1088 TEL.82-2230

おおもと歯科医院

長浜市宮司町1028-5 TEL.68-0831

岡野歯科医院

長浜市元浜町7-30 TEL.62-0083

オリーブ歯科

長浜市八幡東町629-3 TEL.68-0390

かが井歯科

長浜市祇園町704-2 TEL.68-0767

加納町さわ歯科

長浜市加納町918 TEL.65-5454

川崎歯科医院

長浜市宮司町74-2 TEL.65-3222

川瀬歯科医院

長浜市富田町487-1 TEL.72-4108

北村歯科医院

長浜市殿町5-6-19 TEL.63-6785

草野歯科

長浜市神照町668 TEL.68-0068

西連寺歯科クリニック

長浜市湖北町小倉183-3 TEL.50-6792

坂本歯科医院

長浜市神前町6-8 TEL.62-6480

笹口歯科医院

長浜市弥高町100 TEL.68-2711

澤渡歯科医院

長浜市木之本町黒田833-1 TEL.82-5767

しみず歯科

長浜市口分田町790-1 TEL.63-7722

市立長浜病院

長浜市大戌亥町313 TEL.68-2300

高橋歯科医院

長浜市平方町577 TEL.62-8010

武田歯科

長浜市朝日町8-25 TEL.62-0504

つじ歯科医院

長浜市南呉服町2-11 TEL.65-2233

中瀬歯科医院

長浜市八幡中山町1297-1 TEL.65-0010

中之郷歯科診療所

長浜市余呉町中之郷2434 TEL.86-8120

ながはま矯正歯科

長浜市勝町深町455 TEL.56-2365

長浜市立湖北病院

長浜市木之本町黒田1221 TEL.82-3315

長浜赤十字病院

長浜市宮前町14-7 TEL.63-2111

中村歯科

長浜市神照町34-7 TEL.62-4618

中村歯科

長浜市高月町高月592-4 TEL.85-4858

成田歯科医院

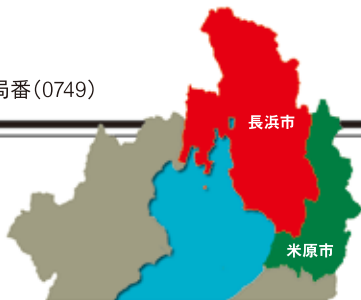
長浜市八幡東町9-1 TEL.65-1188

西川歯科医院

長浜市朝日町4-20 TEL.62-0828

長浜市**米原市**

(50音順) 市外局番(0749)

**樋口歯科**

長浜市七条町769 TEL.65-3361

廣部歯科医院

長浜市新栄町640-4 TEL.63-1266

ほんだ歯科クリニック

長浜市勝町832 TEL.62-0021

牧歯科医院

長浜市川道町1867 TEL.72-5120

松岡歯科医院

長浜市神照町719-18 TEL.63-3344

松本歯科医院

長浜市高月町落川19-1 TEL.85-4878

松山歯科医院

長浜市分木町6-55 TEL.62-2294

本康歯科クリニック

長浜市曾根町767 TEL.72-5222

森歯科医院

長浜市森町269-4 TEL.62-1441

森島歯科医院

長浜市高田町6-3 TEL.62-0610

やす歯科医院

長浜市湖北町速水2752 TEL.78-8050

安井歯科

長浜市高月町森本108 TEL.85-3133

横井歯科医院

長浜市木之本町木之本1710-1 TEL.82-3553

若森歯科医院

長浜市大宮町8-7 TEL.63-8766

★★★★★

★★★★★

★★★★★

伊藤デンタルクリニック

米原市梅ヶ原栄47 TEL.52-4102

近江スミダ歯科医院

米原市宇賀野267-1 TEL.52-4181

きたむら歯科

米原市顔戸615-4 TEL.52-6666

下村歯科医院

米原市長岡1599-3 TEL.55-0045

角田歯科医院

米原市米原546 TEL.52-0238

瀧上歯科医院

米原市小田1048 TEL.55-4182

ながおか歯科クリニック

米原市長岡1192 TEL.55-0571

にのみや歯科医院

米原市春照1911-1 TEL.58-0245

ひかり歯科医院

米原市柏原982-4 TEL.57-1315

ふじき歯科

米原市西山272-1 TEL.55-2600

松原歯科医院

米原市下多良1-15-2 TEL.52-4555

山根歯科医院

米原市顔戸1380-2 TEL.52-5811

★★★★★

★★★★★

MEMO

●受診者の記録

MEMO

●受診者の記録

MEMO

●受診者の記録

■参考資料

- 幼児歯の健康手帳** 滋賀県健康福祉部健康対策課
- 1.5歳～3歳への歯のパスポート** 滋賀県(社)滋賀県歯科医師会
- 1.5歳の新芽** 滋賀県・(社)滋賀県歯科医師会・(社)歯の衛生協会

2020年4月版





湖北歯科医師会は、ゆりかごから天寿まで
一貫した口腔管理を目指しています。

湖北歯科医師会

<http://www.kohokusika.jp/>