






# 子どもの歯①

 乳歯は虫歯になりやすい

 虫歯は早期発見が肝心

 乳歯はいつ生える？

 丈夫な歯を育てる

 食育



## 乳歯は虫歯になりやすい

乳歯には永久歯が生え揃うまでの間、「かむ」という運動をすることによるアゴの成長と、永久歯が生える際に正しい位置に生えるための誘導という、とても大切な役割があります。

そのように大切な役割のある乳歯は、しかしながら永久歯に比べて虫歯になりやすいとされています。

また、前歯の表側や奥歯のかむ面、そして歯と歯の間は虫歯になりやすい箇所です。

### なぜ、乳歯は虫歯になりやすいの？

- 子どもが好む食べ物には、虫歯の原因となる粘着性のあるものが多く、炭水化物で酸の発酵が盛んになる。



- 子どもは、一人では歯の清掃が上手にできない。(歯ブラシを上手く使えない)
- 子どもの歯(乳歯)は永久歯に比べると、大きさや厚さが半分程度で、歯の表面のエナメル質、象牙質も半分になり石灰化も弱い。

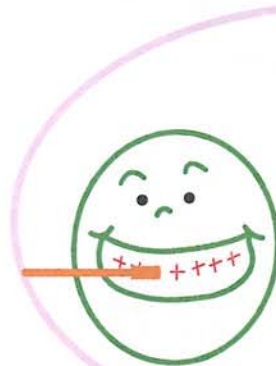
## 虫歯は早期発見が肝心

子どもの虫歯は進行が早く、痛みも少ないために、半年ほどで神経の近くまで進んでしまいます。

初期症状としては、歯の表面が白く濁ったようになる、黒い小さなシミのようなものが付く、歯と歯の間の部分が黄色くなるなどが挙げられます。

この段階で発見すると、治療は比較的簡単に済みますので、歯ブラシ後などは注意してチェックするとよいでしょう。

### 虫歯を予防するには



ていねいな歯ブラシを心掛け、口の中を常に清潔にし、歯垢や細菌、歯石を取り除きましょう。

丈夫な歯をつくるために栄養バランスのよい食生活を心掛けましょう。

おやつには、なるべく砂糖の少ないものを選び、粘着性の高い物は控えましょう(甘いもののとり過ぎに注意)。





寝る前の間食は控え  
ましょう。



よく噛んで食べましょ  
う。よく噛んで食べるこ  
とにより唾液が多く分泌  
され、口の中をきれいに  
してくれます。

歯科医院で定期健診を受けましょう。  
学校や幼稚園で受ける健診は、虫歯や歯周病な  
どの疾病についての有無を調べ、治療が必要か、  
経過観察が必要かなどのふるい分けを目的とし  
ています。  
歯科医院の健診は、疾病の診断のために検査を  
し、治療や予防処置を行うのが目的なのです。



虫歯になってから治療  
に行くのではなくて、予  
防のために定期的に歯  
科医院に行こうね。

## 乳歯はいつ生える？

乳歯は人間にとって最初に生えてくる非常に大切な歯です。

妊娠して2～3カ月で、乳歯の芽（歯胚）がで  
き始めます。



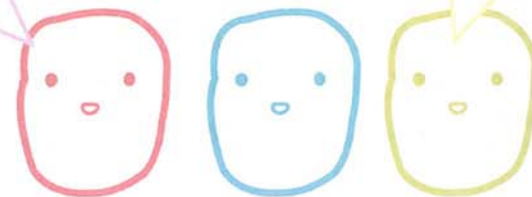
4～6カ月位の胎児の頃に、歯の石灰化が始まり  
ます。



赤ちゃんが生まれ、かわいい歯が生えてくるのは  
5～10カ月の頃です。下の歯から順に生え、3  
カ月位遅れて今度は上の歯が生えてきます。

乳歯の生え方は人それぞれ。  
通常、下の歯から生え始める  
んだけど、上の歯から生え始  
める子もいれば、9カ月頃  
になってようやく初めての歯  
が生え始める子もいるんだよ。

乳歯は全部で20本。  
だいたい生え揃うの  
は2歳半前後かな。





# 丈夫な歯を育てる

## 保護者の管理で丈夫な歯に

子どもの歯の健康を維持するには、単に虫歯や歯周病を予防すれば良いという訳ではありません。

好き嫌いなく何でも食べ、味覚が豊かな子に育てることが大切です。ですから食事においては、やはり家庭での管理が必要です。保護者の管理が強い丈夫な歯を育てます。

## 栄養のバランスを考える

- 栄養バランスの良い食事をしっかりと取ることが、丈夫な歯を作る基本になります。骨や歯を育てるのに欠かせない、様々な栄養素を含む食事をバランス良く食べさせましょう。そのためには調理法を工夫するなどして、子どもが好き嫌いなく食事を取れるように習慣づけてください。
- 栄養のとれた規則的な食事は、子どもの健康で丈夫な身体をつくり、虫歯に対する抵抗力を高め、質の良い強い歯をつくれます。



勢いよく回るコマのように

## 丈夫な歯を作る野菜や献立

丈夫な歯を作る食べものは「カルシウム」の多い「小魚や海草」や、「ビタミンAやC」が多い「肉・魚・豆腐」などです。他に、食物繊維が多い「セロリ」「にんじん」「ごぼう」「れんこん」などの野菜をよくかんで食べることにより、唾液の分泌も促進されて、虫歯菌がつくる酸を弱めてくれます。

**たんぱく質**が  
多く入っているもの  
……肉・魚・大豆製品



**ビタミンA**が  
多く入っているもの  
……うなぎ・ほうれん草・  
にんじん・レバー・卵



**ビタミンC**が  
多く入っているもの  
……パセリ・ピーマン・  
キャベツ・くだもの



**ビタミンD**が  
多く入っているもの  
……レバー・いわし



**カルシウム**が  
多く入っているもの  
……牛乳・卵黄・小魚・海藻類





## ● 丈夫な歯をつくる献立 ●

おから

きんぴらごぼう

かきあげ

サンマの塩焼き

大豆の五目煮

イモの煮っころがし

酢の物

……など



## 食育

現代の生活はインスタント食品をはじめとする嗜好品の食べ過ぎにより栄養バランスが崩れ、過食・アレルギーなどの食生活による問題が発生しています。

欧米では、数十年前から、子どもたちが健やかに成長していくために「食育」が始められていますし、日本でも「食育」についての理解が求められるようになってきています。

お母さんや周囲の大人たちが、バランスの良い食品を選び、楽しい食卓をつくる工夫をしましょう。エネルギーと健康の源である食べ物をバランスよく摂取し、健康に結びつく食べ方や良い食習慣を続けることが、子どもの歯や体の成長を助けます。



### 食育

● 「大辞泉」より出典

生活や健康の基本である食生活に関する教育。食べ物のバランスよい摂取方法や、食品の選び方、食卓、食器といった食環境を整える方法、さらに食に関する文化など、広い視野から食について教育すること。