

## 赤ちゃんと一緒に予防歯科

赤ちゃんより前にママとパパのケアが大切なんです！

口を開けると、ポッチリとした白い物が！

歯が生えてくると、虫歯や歯並びなど、色々なウサが気になるように…。

虫歯菌ってうつるの？ 指しゃぶりをしていると歯並びが悪くなるの？

フッ素ってどんな効果があるの？ などなど… 疑問だらけ！

今回は、予防歯科に力を入れ、ご自身も2歳のお子さんのパパである

「すぎうら歯科クリニック」の杉浦洋平先生に、子どもの歯について伺いました。



すぎうら歯科クリニック(中村区)  
院長 歯学博士 杉浦洋平先生

### Question 01 歯のケアはいつから始めればいいのか？



びっくりされるかもしれませんが、赤ちゃんの歯のケアはお腹の中にいる時からスタートしてほしいのです。というのは、妊娠7週目には歯のもとである歯胚(しい)が作られ始め、妊娠中のお母さんの健康状態や栄養状態が赤ちゃんの歯に大きく影響するからです。「出産前に歯のケアをしましょう」といわれるのには、きちんとした理由があるのです。生まれてからのケアとして、最初は**歯が生え始めてきた頃に、濡らした清潔なガーゼ**でやさしく拭いてあげましょう。**4本くらい生えてきたら歯ブラシを開始**しましょう。ブラシは毛がやわらかく、ヘッドが小さめなものがいいですね。ゴシゴシと力を入れてみがかく必要はありません。

### Question 02 歯みがきはどのようにするとスムーズなの？



時間帯や姿勢を気にして行いましょう。歯みがきを嫌がる場合、ぬいぐるみやおもちゃなどで気をそらすのはいいですね。**眠い時は嫌がることが多いので、その時間帯は避けましょう。**正座をしてみがこうとすると子どもが身構えてしまうので、**あぐらの方がおすすめです。**仕上げみがきは対面でやってもあまり意味がありません。子どもを寝かせてやる方がよく、10歳くらいまでは仕上げみがきをするようにしてください。とくに**歯と歯のすき間や、裏側などがよくみかけているかチェック**してあげましょう。可能であれば**フッ素入りの歯みがき粉(透明なジェル状のものや泡状のものがおススメ)**を使いましょう。[写真は乳歯用のデンタルフロス]

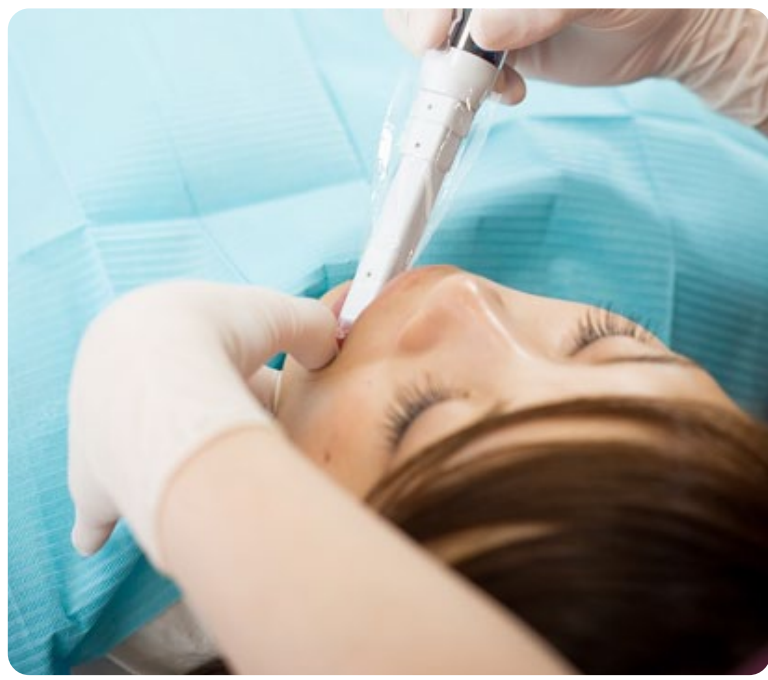
### Question 03 食後や寝る前のミルクなど、気をつけることは？



朝昼晩で特に気をつけたいのは夜です。**寝る前にミルクや甘い飲み物を飲むと、非常に虫歯になりやすくなります。**1歳6ヶ月頃には半分以上の歯が生えますし、この頃には奥歯も生えてくるので寝る前の授乳は控えたいところ(ちょうど卒乳する時期ですね)。ただし、お母さんと子どもの心のケアの問題もありますので、あまり神経質にならないことが大切です。

また、離乳食やおやつを食べた後などには、**水やお茶を飲ませて洗い流してあげる事も効果的**です。

### Question 04 虫歯菌って聞くけど、うつったり遺伝はするの？



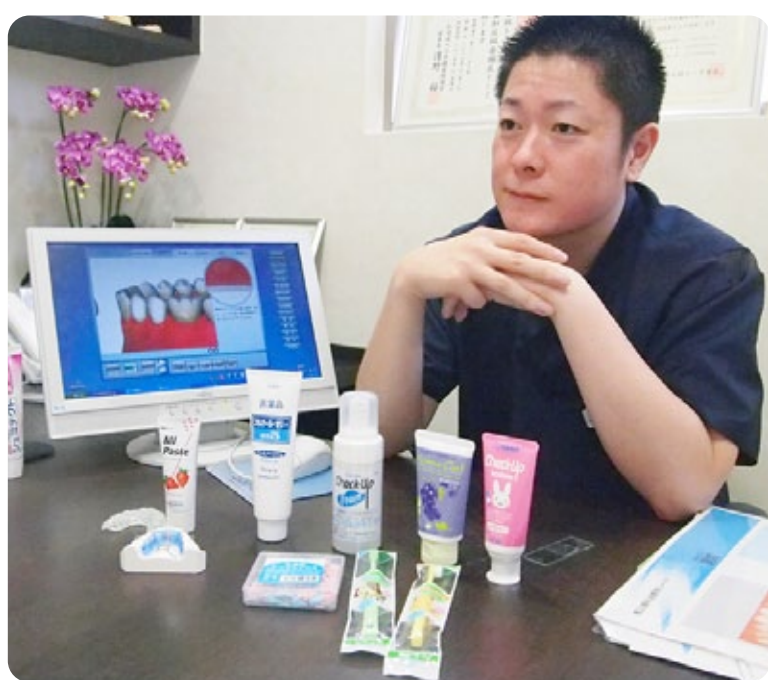
虫歯菌の悪玉である「ミュータンス菌」は遺伝することはありません。「ミュータンス菌」の数や食生活、フッ素の使用状況で虫歯になるかが決まります。**生まれたての赤ちゃんに虫歯菌はなく、周りの大人の唾液からの感染がほとんど(30歳をすぎるとほとんどの方が歯周病にかかっているのです！)**です。大人が噛んだものをあげたり、お箸やスプーンを共有したりするのは**3歳頃(乳歯がはえ揃い、しっかり歯みがきや予防ができる頃)までは控えましょう。**とはいっても、それも子どもとのコミュニケーションのひとつです。まずは、ママやパパの歯のケア(虫歯がある、無いにかかわらず)をしっかりしましょう！

### Question 05 歯並びの善し悪しはいつ決まるの？ 遺伝するの？



歯並びの善し悪しは直接的には遺伝しません。しかし、**あごの大きさや骨格は遺伝する**ので歯並びの遺伝的な要素は少なからずあります。それよりも、硬い物を食べなくなった昨今の生活習慣や虫歯の有無、指しゃぶりなどのクセを気にする必要があります。それが、歯並びの善し悪しに大きく影響するからです。でも、歯並びが悪いからといって悲観することはまったくありません。まだ骨の成長段階である**乳歯の場合、本当に歯並びが悪いかどうかは判断ができない**からです。前歯の永久歯が8本くらい生えてから(小学1～2年生頃)でないと歯並びの善し悪しは決められません。ただ、**3歳頃の段階では「受け口」だけは気をつけてください**ね。

### Question 06 フッ素にはどんな効果がありますか？



フッ素は歯に塗ることによって**歯質を強化し、虫歯菌が出す酸に強くなります。**また、初期の虫歯を再石灰化で修復したり、菌の殺菌効果もあるので虫歯になりにくい歯をつくれます。**1歳6ヶ月頃から、3ヶ月に1度はフッ素をぬるとよい**でしょう。歯みがきの難しい奥歯のみぞには、シーラントという固定式のフッ素がおすすめ。6歳臼歯が生えてきたらシーラントを塗るとよいですね。ただし、フッ素は虫歯をできにくくする効果はありますが、虫歯にならないわけではありません。正しいブラッシングでみがき残しがなく、日頃のケアが何よりも大切です。



私も2歳児のママです！

すぎうら歯科クリニック  
副院長 杉浦由加里先生

3ヶ月に一度は定期検診をおすすめします！

まだ歯が生えていない赤ちゃんの場合、**周囲の大人が感染経路にならないよう大人が虫歯予防**をしっかりすることが大切です。また、歯が生えてきてからは3ヶ月に一度を目安に定期検診を行ってくださいね。歯医者ではフッ素塗布のほか、正しいブラッシングの方法などを指導しますので、活用してみてくださいね。一緒に予防しましょう！

取材協力



すぎうら歯科クリニック

名古屋市東区中村区太閤通4-19 TEL.052-461-7564  
<http://www.sugiyurashika.com/>

こども歯科体験記 好評公開中！

小学4年生のHちゃんの「すぎうら歯科クリニック」初めての体験記がデータで公開中です。

▶詳しくはこちらから