

早分かり保育所(園)・幼稚園 歯科マニュアル

No.6 母子の健やかな子育て支援編(妊娠～乳児期)

妊娠したら —よい歯の赤ちゃんを目指して—

● 食習慣や生活習慣は次の世代へ伝承します ●

「子どものむし歯予防はマイナス1歳から」と言われています。乳歯は妊娠7週目ごろから、永久歯は妊娠4～5ヶ月ごろから成長しはじめています。

生まれてくる子どものためにもママ自身の生活を見直してみましょう。

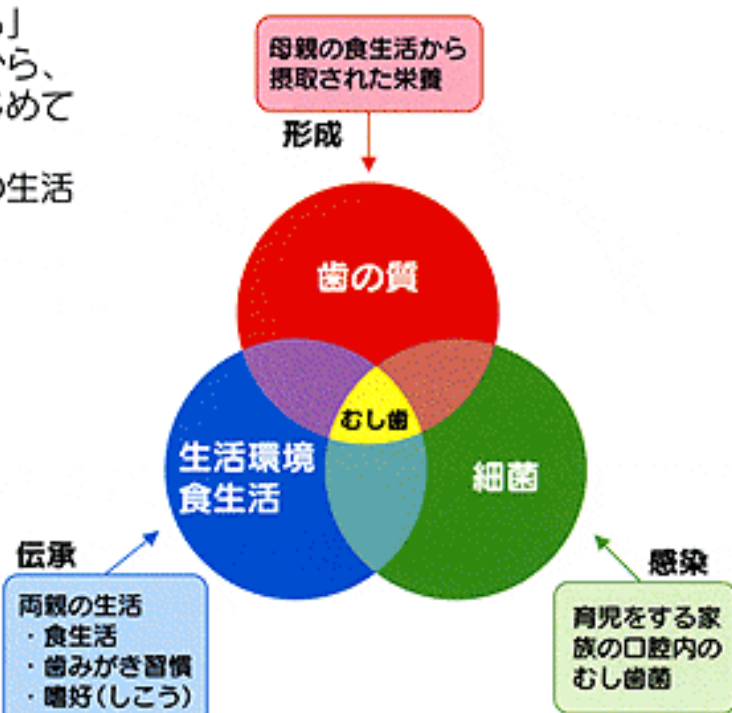
- ① 規則正しい生活(食生活)
- ② バランスのよい食事
- ③ 食事はゆっくりよくかんで
- ④ 糖分、塩分、脂肪分は控えめに
- ⑤ カルシウムを十分に
- ⑥ 歯みがき習慣を

妊娠中に好ましくないこと

- ・ 極端なダイエットや過食をする
- ・ インスタント食品や加工食品、ファストフードを食べ過ぎる
- ・ 水の代わりにジュースやスポーツ飲料を飲み過ぎる

● 子どもが生まれてからの育児方針を 家族と話しあってみましょう ●

1. 甘党にしない育児方針
2. 母乳保育
3. 家族の育児参加



赤ちゃんの歯の強さは
妊娠時に決まります



● 妊娠中のお母さんの栄養摂取が赤ちゃんの歯の成長に影響を与えます ●

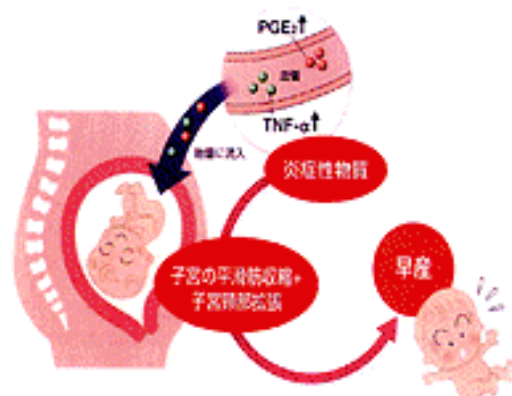
- ・妊娠前から、健康なからだづくりを
- ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ・牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- ・妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ・母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ・たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ・お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心のゆとりある生活から生まれます



厚生労働省・農林水産省決定

● 歯周病と早産・低体重児出産 ●

歯周病の妊婦さんは健康な歯ぐきを持つ妊婦さんに比べ、早産・低体重児出産が多いことがわかっています。日頃から歯ぐきの健康に気をつけ、定期的に歯科医院で口の中の健診、歯周病の治療を受けましょう。



● 食べる機能を学習するために～離乳の進め方の目安 ●

新生児期～		生後5～7か月頃		離乳の開始	
				生後5～6か月頃	
食べる機能	◆哺乳反射*によって、母乳やミルクを飲む	◆哺乳反射は、生後4～5か月から少しずつ弱れ始め、生後6～7か月頃には意識的に哺乳運動を開始するようになる	▶	▶	◆口に入った食べ物をえん下（飲み込む）反射が出る位置まで送ることを覚える
食べ方					○子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める ○母乳やミルクは飲みたいだけ与える
食べ物					なめらかにすりつぶした状態

*哺乳反射…意思とは関係ない反射の動きで、口の周辺にももの（乳首等）が触れるとその方向に首をむけ、口唇にもものが触れると口でくわえ、口にもものをくわえるとチュチュと吸う動きをすること。

● 歯みがきはいつから始めればよいの？ ●

歯が生えてきたら、授乳後や離乳食後に毛先の柔らかい乳児用歯ブラシやガーゼで歯を軽く拭いてあげましょう。

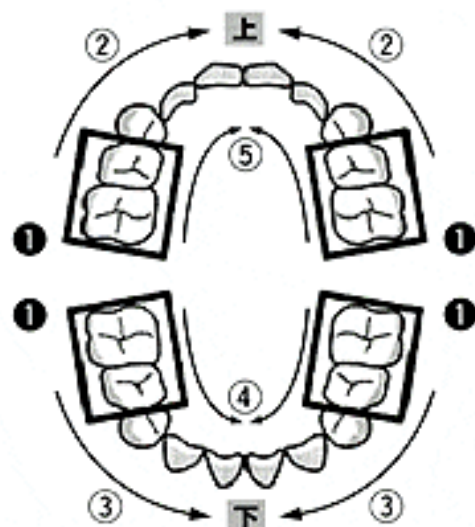
1歳前後になると手の動きも活発になってきます。この動きを利用して、お母さんが手をそえるなどして歯ブラシを持たせたり、口にくわえさせたりして、遊び感覚で歯みがきは楽しいものだと思わせましょう。しかし、最後はお母さんが必ず仕上げみがきをしてあげてください。

仕上げみがきのポイント

お子さんの頭をお母さんのひざにのせて、寝かせた形でみがきます。コツはお子さんが嫌がらないよう、短い時間で確実に汚れを落とすことです。

仕上げみがきの優先順位の一例

※3歳ころまでの子どもの場合



むし歯になりやすい奥歯の噛み合わせ4ヶ所と上の前歯は特に注意してみがきましょう。歯ブラシの毛先を歯にきちんとあて、軽い力で小さく動かしてみがきます。

歯みがき剤はいつから使用する？

歯が生え始めたらフッ化物入り歯みがき剤を使用しましょう。

フッ化物には、むし歯の原因となるプラーク（歯垢）で作られる酸の量を抑えたり、カルシウムなどの再沈着（再石灰化）を促進するなどの働きがあるからです。

→ 離乳の完了			
7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃	24～42か月
乳歯が生え始める	上あごと下あごが合わさるようになる	前歯が8本生え揃う 奥歯（第一乳臼歯）が生え始める	奥歯が生え揃う
<ul style="list-style-type: none"> ◆口の前の方を使って食べ物を取り込み、舌と上あごでつぶしていく動きを感じる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える 	<ul style="list-style-type: none"> ◆口へ詰めこみ過ぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える ◆手づかみ食べが上手になるとともに食具を使った食べる動きを感じる 	
<ul style="list-style-type: none"> ○1日2回食で、食事のリズムをつけていく ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく ○平らなスプーンを下くちびるのせ、上くちびるが閉じるのを待つ 	<ul style="list-style-type: none"> ○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めて行く ○家族一緒に楽しい食卓体験を ○丸み（くぼみ）のあるスプーンを下くちびるの上のせ、上くちびるが閉じるのを待つ。やわらかめのものを前歯でかじりとらせる 	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える ○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める 	
舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	

フッ化物入り歯みがき剤の使用法

◇泡状、液状またはジェル状のフッ化物入り歯みがき剤の使用がおすすめです。



泡状、液状、ジェル状のフッ化物入り歯みがき剤の例

(荒川浩久「フッ化物配合歯磨剤の現状と臨床応用」日本歯科医師会雑誌、2007-6)

◇歯みがき剤の量は生えている歯の数により調整しましょう。



歯の生え始め



3歳ころ

(実物大)

◇終了後には歯面に残った歯みがき剤を軽くふきとるか、1回うがいさせます。

ダブルブラッシング法のおすすめ

歯みがき剤を用いないカラみがきをして歯垢を除去した後、歯ブラシにフッ化物入り歯みがき剤をつけて、30秒程度で歯面にのぼし、その後軽くふきとるか、1回うがいさせます。

静岡県厚生部・静岡県歯科医師会

早分かり保育所(園)・幼稚園歯科マニュアル

平成22年3月

社団法人 静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10
TEL 054-283-2591 FAX 054-283-3590
URL <http://www.s8020.or.jp>