

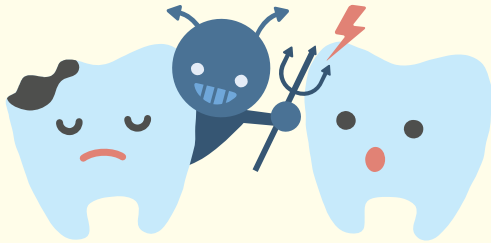
赤ちゃんの歯

乳歯が生えはじめるのは生後6～9か月と、赤ちゃんによって差があります。

きれいな乳歯を保つことは、きれいな永久歯や正常な歯並び・噛み合わせへの第一歩です。

赤ちゃんのころから正しいケアを心がけ、心配なことがあるときは小児歯科の先生に相談しましょう。

むし歯の予防



生え変わるからといって乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯にむし歯菌が感染したり、歯並びが悪くなる危険性があります。丈夫な歯を育てるためにも、小さいころから歯みがきを習慣づけましょう。ダラダラ食いをしない、よく噛んで食べるなど、正しい食生活を心がけることも大切です。

また、生まれてすぐの赤ちゃんの口の中はほぼ無菌です。スプーンの共有などでむし歯菌をうつさないようにしましょう。

歯みがきの習慣



乳歯が生える前は口のまわりや頬をマッサージしたり、乳歯が生えてきたら歯ブラシを持たせたりして、小さいころから歯みがきに慣れさせることが大切です。

自分でみがけるようになったら、一緒にみがいてお手本を見せたり、「上手にみがけたね」と褒めたりして、楽しく歯みがきができる習慣をつけましょう。

仕上げみがき



歯みがきを自分でしたがるなどの自我が芽生えてきたら、その気持ちを大切にしてください。ただし、子どもではどうしてもみがき残しがでてしまうため、必ず仕上げみがきを行いましょう。また、子どもが歯ブラシを使用する際は、のどをついてしまわないよう注意してください。

フッ化物で丈夫な歯



生えた直後の歯は柔らかく、むし歯になりやすい状態です。この時期に、歯を硬くしむし歯の予防にもなるフッ化物を塗布するのが効果的だと言われています。かかりつけの小児歯科に相談してみましょう。ただし、フッ化物を塗れば絶対にむし歯にならないというわけではないので、毎日の歯みがきもしっかり行いましょう。



食べること以外にも、しゃべったり、表情を作ったり、ものを噛んで脳に刺激を与えたりと、歯には多くの役目があります。毎日の歯みがきや歯科での定期健診などで、お口のトラブルを未然に防ぐことを心がけ、健康で丈夫な歯を育てましょう。