

## 5か月頃の歯とお口のはなし

かわいらしい真っ白な歯がもうすぐ生えてきます。  
身体の成長とともに口の中の機能もどんどん発達しています。  
口の中をじっくりみたり、触ったりしていますか。



### ☆ お口の中をみて触る習慣をつけよう！

乳歯は生後6～9か月頃、下の前歯から生えはじめます。  
生える時期は個人差があり順番も異なる場合があります。

まず、お口から遠く離れた足先や手先から優しくマッサージするように触りましょう。  
少しずつ顔まわり次に口の中のまわり、くちびるへと順にやさしく触れてみてください。  
次に口の中をよく見て、歯ぐきや頬の内側もやさしく清潔な指で触ってみましょう。  
お子さんがお口の中を触られることに少しずつ慣れることが大切です。



毎日ごきげんのよいときにお口の中をみる時間をつくってみましょう。  
歯ぐきがかたく感じられるところは、歯が生えてくる準備ができた合図です。反射がなくなり  
口に触られることに慣れてくるとスムーズな離乳食、嫌がらない歯磨き、言葉の発達にも  
つながります。いつもやさしいお顔で!! 触れる手や指をやさしく動かすことを意識して!!

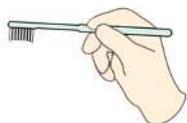
### ☆ 歯が生える前のお口のケア



歯が生える前は、お口の中を傷つけないように湿らせた不織布ガーゼを指に巻き付けて、やさしくふきましょう。乾いたガーゼでは痛いです。  
保護者の膝の上にお子さんの頭が安定するように寝かせてお口の中を  
観察し清潔な指で触ってみましょう。まず奥の歯ぐきからはじめます。  
前歯が生えてくる歯ぐき部分は特に敏感で嫌がることが多いのでやさしく。

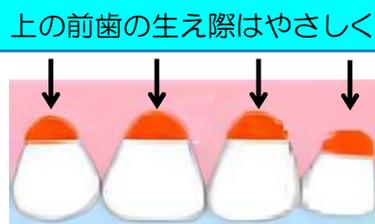
### ☆ 前歯が生えてきたら歯ブラシの準備

歯ブラシの毛束は小さく初めは柔らかめのものを選び、お子さん用と保護者用を準備します。  
上くちびるを持ち上げると前歯の根元あたりにひも状のものがみられます。  
上唇小帯（じょうしんしょうたい）といいます。歯ブラシの毛でひっかけてしまうと  
とても痛いです。痛い思いをさせると歯磨き嫌いの原因になりかねません。必ず、  
人差し指でガードしましょう。持ち上げすぎると小帯がひきつり痛いので気をつけましょう。



歯ブラシは鉛筆持ちで歯面に直角にあて小刻みに細かく振動させながら磨きます。

力をいれる必要はありません。  
1本ずつ優しく丁寧に順番を決め歯磨き用の  
コップに水を用意して歯ブラシの毛を  
洗いながら歯をよく見て磨きましょう。  
歯ぐきをガードすることを忘れずに！



歯磨きは夕食後やごきげんのよいときに遊びの延長として楽しく話しかけたり  
歌をうたいながら習慣づけしましょう。たくさんほめてあげることが大切です！



## ☆ 歯ブラシでの事故に注意！



お子さんに歯ブラシを持たせる場合は、**目をはなさないで！**

歯ブラシをくわえたまま転倒し誤ってのどを突く事故がおきています。気を付けましょう。



## ☆ むし歯の原因は？

むし歯は、①糖質 ②細菌 ③歯の質 の要素が重なり合い④時間の経過 が加わることで発生します。

主な原因は、歯の表面に付いている**白くネバネバした細菌のかたまり**である**歯垢（プラーク）**です。

歯垢の中にある**むし歯菌（ミュータンス菌）**が、食べ物の**糖分**を分解し**酸**をつくります。酸は歯を溶かし**むし歯**をつくります。



\* **乳歯は永久歯にくらべ** 酸に弱くエナメル質がうすく軟らかいため **むし歯になると進行が早い**

## ☆ 哺乳びんむし歯（哺乳びんの中身に注意）

糖分の多い飲料を哺乳びんに入れ長期に使用すると**特に上の前歯**がよごれやすく、**むし歯になるリスクが高**くなります。

- **だらだら**と時間をかけて**飲ませることはやめましょう**
- 糖分を多く含むジュースやイオン飲料、乳酸飲料などは入れない
- お茶や水以外のものを入れ長時間くわえさせながら寝かせる習慣は要注意



## ☆ かむことを習得していく大切な時期！

**かむ機能**は生まれつき備わっているのではなく、**学習して身につけていきます**。**舌や頬の動きをよく観察**してみましょう。舌は最初から器用な動きはできません。前後の動きから上下の動き、次に左右の動きへと順に発達していきます。個人差がありますので、**お口の機能や身体の発達段階などよく確認し離乳食を始めることが大切**です。

焦ってどんどんすすめてしまうと後に「なかなか飲み込まない」「丸のみしてしまう」など困ってしまうことになりかねません。**行きつ戻りつ一段階ずつ**すすめていきましょう。



## ☆ 「よい歯の教室」に是非ご参加ください

歯磨き方法などポイントをお知らせします。受講することにより「予防歯科室」に登録もできます。予防歯科室では、1歳から歯科検診・ブラッシングのお話・フッ化物塗布を**有料**で7歳のお誕生日まで年2回受診できます。

## ☆ 家族みんなのお口を清潔に保ちましょう！

**むし歯は感染症**のひとつです。むし歯菌は主な保育者からお子さんにうつるといわれています。スキンシップも大切です♥

神経質になる必要はありません。家族みんなが歯やお口の清潔を心掛け定期検診を受けましょう。

