

● 今月のテーマは『乳幼児期のケア』です。

● 乳幼児期は乳歯が次々と生えてきたり、永久歯があごの中でつくられたりという変化の激しい時期です。
 ● この年代のケアは保護者がまず磨いてあげることから始め、歯磨きの習慣をつけるようにしましょう。

乳幼児期の歯の特徴

「乳歯のむし歯の多発期」

● 乳歯は8ヶ月頃から生えはじめ、3歳頃に生えそろういます。その後の2~3年がもっとも虫歯になりやすい時期です。むし歯予防のために定期健診や予防処置(フッ素塗布など)を受けましょう。

「口腔内を清潔に」

● むし歯は、生後・保護者から唾液を介して伝わるということが明らかにされています。これを予防するには、お子さんが生まれる前から保護者自身のお口を清潔に保つよう、口腔内環境を改善することが大切です。

「おやつのとりの方」

- ① おやつ の 時間 や 回数 を 決め、多くても1日2回にしましょう。
- ② 量 を 決め、食べすぎないようにしましょう。
- ③ 糖分 が 多く 含まれる おかし や 飲み物 の 摂りすぎ に 注意 しましょう。
- ④ 食べた ら 歯 を み が く 習慣 を 子どもの 頃から つけましょ う。

「歯みがきの習慣づけ」

● 歯が生えてきたら、歯みがきのスタートです。練習により、子ども自身もみがけるようになりますが、一人でみがけるようになるのは8~9歳です。それまでは「保護者みがき」が、3歳をすぎたら「仕上げみがき」が大切です。

年齢	みがき方	注意するポイント
1歳	・保護者みがき (全体にみがいてあげる)	・歯と歯の間、歯と歯肉の境目のプラーク(歯垢)除去
2歳	・模倣みがき(両親や兄弟の真似をしてみがく)+保護者みがき	・奥歯のかみ合せ(咬合)部分の溝のプラーク(歯垢)除去
3~5歳	・練習みがき+仕上げみがき	・歯と歯の間をデンタルフロスで清掃

乳歯のブラッシング

★保護者がみがいてあげる場合、頭やあごを固定し、指で唇、頬、舌を軽くのぞきながらみがきましょう。特に上の前歯と奥歯はむし歯になりやすいので丁寧にみがきましょう。

★保護者による仕上げみがき(点検みがき)は、乳幼児期だけでなく、9歳頃までしてあげることが大切です。



寝かせて(みがく)



仕上げ(みがく)