



歯磨き大好き！



歯磨きは、大切なスキンシップのひとつ



歯がまだ生えていないとき → 特に歯磨きは必要ない時期ですが、赤ちゃんのお口の中の過敏を和らげるためにお母さんの指を赤ちゃんのお口の中に入れてみましょう。歯肉や粘膜にタッチしたり、優しくマッサージをしてあげたりすることで、将来、嫌がらずに歯ブラシをお口に入れてくれる前準備となります。お父さんもチャレンジしてみてください。



歯の生え始め → 生え始めた歯のまわりの歯肉はとっても敏感です。特に上の前歯の歯肉は敏感ですので、ここを歯ブラシでゴシゴシ磨くと痛みや不快感を訴えて歯磨き嫌いのお子さんになってしまうかも・・・！ 生え始めの頃はきれいに磨くことより、歯ブラシに慣れてもらう、日常生活習慣のひとつであることをわかってもらうことが大切です。



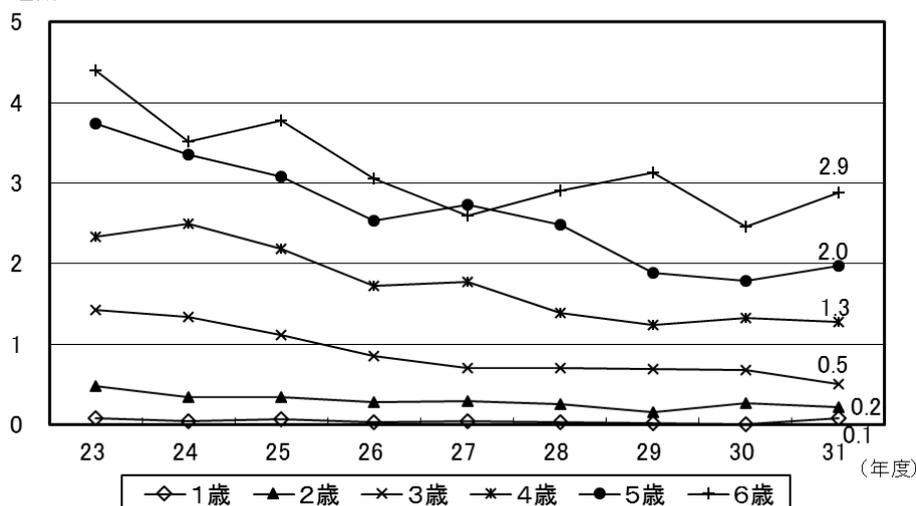
上の前歯が4本生えてきたら → 上の前歯のあたりは自浄作用が低く、上唇小帯という上唇と歯肉をつなぐ「ひだ」があり、とてもむし歯になりやすい場所です。お子さんをひざ枕か抱きかかえるようにして、スキンシップをかねてお母さんの肌のぬくもりをしっかりと伝えましょう。アイコンタクトをとり、優しく微笑みながら、マッサージから始めるのもいいのでは？ 短くても濃密な時間をつくれることから、夕食後の歯磨きタイムは、たまにはお父さんにお願いするのもいいですね。

0歳児～6歳児のむし歯

(小樽市内27施設の保育施設児の状況)

(むし歯数)

小樽市の保育施設児との一人平均むし歯数の推移



〈平成31年度の結果より〉

1歳児では、一人平均にすると、0.1本とほとんどむし歯はありませんが・・・

6歳児では、一人平均2.9本のむし歯ができています。

むし歯の一番多い児では、一人で18本もありました。

健康格差がお口の中にも現れているようです。

【1～2歳の頃のお口の発達状態】



1歳代は離乳食の続きです

離乳が完了したら、すぐに幼児食が食べられるようになるわけではありません。歯の萌出状態や食べる機能の発達に合った食材を選び、調理形態を工夫するようにします。



1～2歳頃では食べるのが難しい食材

1歳半から2歳代にかけては、見た目「よく噛む」子どもの割合が増加しますが、その一方で、遊び食いやむら食いなどが増えてくる時期です。

発達が進むにつれて安定してくることが多いので、長い目で見てあげましょう。

〈こんな食材が食べにくい〉

- ・ 薄くてペラペラしたもの：レタス、わかめ
- ・ 皮が口に残るもの：豆、トマト
- ・ 硬すぎるもの：かたまり肉、えび、いか
- ・ 口の中でまとまりにくいもの：ブロッコリー、ひき肉
- ・ 弾力のあるもの：こんにゃく、かまぼこ、きのこ
- ・ においの強いもの：にら、しいたけ
- ・ 唾液を吸うもの：パン、ゆで卵、さつまいも



資料：小児科と小児歯科の保健検討委員会

定期的にフッ化物塗布を受けましょう！

フッ素は定期的に塗布するとむし歯予防の効果が上がります。子どもの歯は乳歯から永久歯へと歯の交換や歯の本数の増加があります。一度きりの塗布では充分ではありません。お子さんの歯の定期健診を兼ねて定期的なフッ化物塗布をお勧めします。



小樽市保健所のフッ化物塗布日・・・

月6回程度開設 予約制 電話22-3110
歯科健診・相談（無料） フッ化物塗布（740円）
※ 母子手帳と歯ブラシを持ってきてね！



年間日程表