

# 乳歯を大切にしよう！

## ◆歯はいつごろどんな順序で生えるのでしょうか？

順番や時期が異なる場合もありますが、生後6～9か月から下の真ん中の2本、上の真ん中の歯2本の順に生え、そのあと前から奥へと順に、2～3年かけて20本が生え揃います。離れたり少しねじれたりして出てくることもあります。あまり心配はいりません。1歳3か月ごろになってもまだ歯が生えてこない時はかかりつけの歯科医院で相談しましょう。

また、歯の生え始めは歯ぐきがむずがゆく感じ、機嫌が悪くなったり、いろいろなものを口に入れたがるようになります。飲み込む危険がない歯がためなどのおもちゃで、むずがゆさを解消させてあげましょう。

## 乳歯の役割

- ①自分で食べることができる＝体が育ち丈夫になる。
- ②正しい発音を助ける。
- ③かむことで顎の発育を助け、顔の形が整う。
- ④永久歯を正しい位置に誘導する。

〈乳歯は生え変わるからむし歯になってもいい？〉

乳歯をむし歯にしたまま放置すると、乳歯の根の先にある永久歯も感染します（乳歯がはえ始める頃には永久歯は育ち始めています）。また、乳歯を早めに抜いてしまうと隣にある歯が傾いてしまい、永久歯の歯並びやかみ合わせが悪くなります。

## ◆大切にしたい乳歯のケア

まず歯磨きに慣れるために、赤ちゃんのお口やほっぺをどンドンさわったり、仕上げ磨きの姿勢でくすぐり遊びやいないいないばあなどの遊びをしてみましょう。

- 下の歯が生え始めたら、ガーゼを指にまいて歯を拭いてあげましょう
- 上下2本ずつ前歯が生えたら子ども用の歯ブラシでみがきましょう。歯磨きは毛先が開いたらこまめに交換しましょう。

**ポイント①** 親が座って足の間に子どもを寝かせます。子どもの頭が親のお腹につくように調整します。そうすることで、自然に首がやや反り、口の中が良く見えるようになります。

**ポイント②** 歯磨きは上の歯から磨いていきます。下の歯は上の歯に比べ、むし歯を予防する唾液がよく流れ、むし歯になる確率が比較的低いためです。

**ポイント③** 上の歯を磨くときは、「上唇小帯」という上の唇の内側についている筋に注意をします。ここに歯ブラシが当たると痛いので、歯ブラシを持っていない方の人差し指を横にして当て、ガードをしながら磨きます。

**ポイント④** 歯ブラシを歯に当て、横に短い振幅で震わせるようにして、少しずつ移動させます。力を入れすぎると毛先が寝てしまい、かえって汚れが落ちにくいので軽い力で大丈夫です。歯の付け根も歯垢がたまりやすいのであわせて磨きましょう。

同じように、歯の裏側も磨きます。奥歯を磨くときは、人差し指を子どもの口に入れて、子どもの頬を膨らませるように磨きましょう。



**ポイント⑤** 歯磨きのタイミングは、毎食後とおやつの後です。少なくとも就寝前は丁寧に磨くことと、歯磨きできないときにぶくぶくうがいをしたりお茶などの飲み物を食後に飲むようにしましょう。寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、最もむし歯になりやすい時間です。

**ポイント⑥** 歯ブラシはこども用と仕上げ磨き用の2本用意しましょう。スプーンをもって食べられるようになったら、自分で歯磨きする練習をはじめてみましょう。歯ブラシをくわえたまま転倒し、喉を突いたりする事故に繋がるケースがあります。親は事故が起きないように注意しましょう。

### 楽しく安全に仕上げ磨きをしよう！

- ① 仕上げ磨きのときは、楽しい雰囲気です  
真剣に磨こうと思って怖い顔をしていると、子どもが怖がってしまいます。
- ② プラスの言葉かけをしましょう  
「嫌だよね」「怖いよね」とマイナスの言葉かけをしていると、子どもには余計に嫌なこととしてインプットされてしまいます。「ピカピカにしようね」「頑張っているね」などプラスの言葉かけを心がけましょう。
- ③ 動いて危ない場合は固定をしましょう。  
家族に手伝ってもらったり、親の足で子どもの手足を固定する方法があります。
- ④ 歯磨きの間子どもの気をそらしてみよう。  
数を一緒にカウントしたり、歌を歌って気を紛らさせたり、おもちゃを持たせる方法もあります。
- ⑤ 歯磨きの絵本を読んだり、大好きなぬいぐるみを使って歯磨きをしてみるのもお勧めです

#### ◆むし歯はどうやってできるの？

歯、糖分（砂糖・果物・ジュース・白米など炭水化物）、むし歯菌がそろった状態が長くなるとむし歯菌が酸を作って歯を溶かしてむし歯になります。食後の歯磨きができていれば唾液の力で酸を中和し歯が元の状態に戻ります。だから食べ続けたり食べかすが歯についていると唾液の力が追いつかなくなりむし歯になります。食事の時間は30分以内とし、おやつは1日1～2回までに決めましょう。また、寝ている間は唾液の量が減り最もむし歯が作られやすい時間なので寝る前の歯磨きが一番大事になります。



#### ◆むし歯菌（ミュータンス菌）の感染について

むし歯の原因となる菌は、生まれたての赤ちゃんの口の中にはいません。しかし、口移しや食器の共有などにより大人の唾液から感染します。1才6か月～2才6か月頃はむし歯になりやすいとされていますので注意しましょう。

予防のためには「家族みんなが」むし歯にならないことが大切です。むし歯予防のためには正しい毎日のブラッシングと定期的な歯科受診が大切です。

#### ◆指しゃぶりについて

子どもの指しゃぶりは2歳頃まではあまり心配ありません。遊びの幅が広がり自然とやめることが多いですが、3歳以降も続くとかみ合わせに影響がでる場合があります。出っ歯になるほか上下の前歯がかみ合わなくなり、前歯で噛み切れなくなります。

すぐにやめさせることは難しいので徐々に癖をとっていきます。しかつたりすると逆効果なので指しゃぶりをしていたら手を使う遊びに誘ったり、寝るときは手をつないで寝るようにしてみましよう。

#### ◆授乳とむし歯の関係

母乳育児は、栄養学的利点のみでなく、子どもの精神的安定に効果があり、乳児期にはできるだけ続けたいものです。ただ、1歳を過ぎると、栄養摂取は離乳食からとなり、感情も豊かになり母とのスキンシップや遊びを通して気持ちが安定するようになります。母乳を与えたまま眠って母乳が口の中に長く残っていると、むし歯のリスクが高まります。母乳を続けているうちは、甘味飲食物を控えて、歯みがきをしっかり行い、むし歯のリスクを下げましよう。1歳を過ぎたら卒乳について検討してみましよう。

#### ◆永久歯のはえ方と歯ブラシ

5歳ころから乳歯が抜けて永久歯が生えはじめます。生えはじめの永久歯はむし歯になりやすく、歯ブラシも当たりにくいので、丁寧にみがきましよう。特に乳歯のさらに奥に生えてくる奥歯（第一大臼歯：6歳臼歯）は歯のかむ面を歯ぐきが覆っている期間が長く、生えてきたことに気づきにくく、歯ブラシがうまく当たらず、永久歯の中で最もむし歯になりやすいところです。5歳を過ぎたら第一大臼歯が生えはじめていないか確認し生えはじめたら丁寧にみがきましよう。12歳頃第一大臼歯のさらに奥に第二大臼歯が生えてきますので、第二大臼歯も丁寧にみがきましよう。仕上げ磨きは永久歯の生え変わりがあるため10歳頃までは必要です。その後も、12歳頃までは磨き残しがないか、週1回くらいチェックしましよう。

#### 一生自分の歯で元気に過ごすために

- かかりつけ歯科医をもち、むし歯・歯周病を早期発見・早期治療をしましよう。
- 正しいブラッシング指導を受け、自分にあった歯の磨き方やフロスなどの使い方を習得しましよう
- 幼児期はフッ化物の歯面塗布をしてもらいましよう
- フッ化物配合の歯磨き粉を使いましよう
- 禁煙するとともに受動喫煙しないようにしましよう（たばこは歯周病を悪化させます）

フッ化物はむし歯を予防します

# 予防接種について



## ◆予防接種はなぜするの??

子どもは病気にかかりやすく、かかると重くなるがありますが、予防接種で予防できる病気もあります。

お母さんから赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力（免疫）は、生後6か月頃でほとんど自然に失われてしまいます。そのため、赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。その助けとなるのが予防接種です。

『定期接種』は予防接種法に基づき、予防接種を受けるよう務めることとされています。定期接種の対象期間中は、接種は無料で受けられます。

## ◆予防接種（定期接種）の受け方

- ①接種する時期になると、市から通知と予診票が届く。
- ②予防接種を実施している医療機関へ、予約する。
- ③予約した日に医療機関で接種を受ける。



ワクチンごと、定められた接種間隔があります。必ず確認してください。

※接種スケジュールに迷う場合など、子ども課へお気軽にご相談ください。

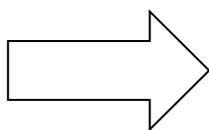
## ◆接種する前に確認を！

- ① 子どもの体調はどうか？病院へ行く前に必ず体調を確認しましょう！  
熱があるとき（通常 37.5℃以上）や普段と様子が違うときは接種をやめましょう。
- ② 受ける予防接種について、必要性、効果、及び副反応など理解していますか？

## ◆接種を受けた後に注意すること

- ・予防接種を受けた後 30 分くらいは、医師とすぐ連絡がとれるようにしましょう。
- ・接種後は、接種部位を清潔に保ち、接種当日は、激しい運動は避け安静に過ごしましょう。
- ・接種当日の入浴は差し支えありませんが、接種部位をこすらないようにしましょう。
- ・接種後、接種部位の異常な反応や体調の変化があった場合は、すみやかに医師の診察を受けてください。

予防接種についての詳細は、[国立感染症研究所](#)のホームページもご参照ください



予防接種の種類  
予防接種のスケジュールなどの  
情報もあります！

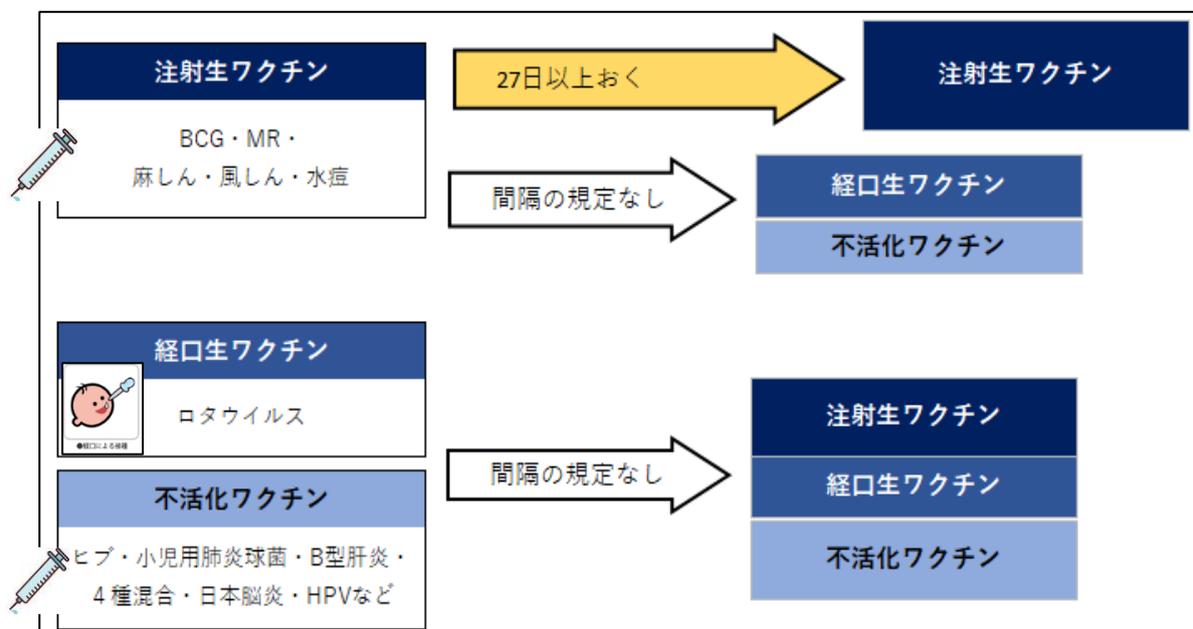


## ◆接種間隔

- ・ 2種類以上の予防接種を同時に行う同時接種は、医師が認めた場合に行うことができます。医療機関にご相談ください。

例) 1回の通院で、ヒブを右腕に接種し、小児用肺炎球菌を左腕に接種する。

### <異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔>



### 【予防接種健康被害救済制度について】

予防接種法に基づく定期の予防接種により、医療機関での治療が必要になったり、生活に支障が出るような障害を残すなどの健康被害が生じた場合、その健康被害が接種を受けたことによるものであると厚生労働大臣が認定した時は、予防接種法に基づく給付を受けることができます。

※詳細は、厚生労働省ホームページ「予防接種健康被害救済制度について」をご参照ください。

### 【駒ヶ根市外にある医療機関で接種を希望する場合】

市外でも、予防接種を受けることが可能です。

県外で受けた場合は、一旦接種費用をお支払いいただき、後日申請により費用の助成（償還払い）をします。

### 【長期にわたる病気等のため、定期接種の対象年齢を過ぎてしまった場合】

免疫の機能に支障を生じさせる病気や、免疫の機能を抑制する治療を必要とする病気などにかかり、定期接種の対象年齢内で接種を受けることができなかつた方について、特別な措置として定期接種として予防接種を受けられる場合があります。

※詳しくは市子ども課へお問い合わせください。