

# 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。

## ★乳歯の役割って？ 乳歯は永久歯に生え変わるから虫歯になってもいい???

### 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。

※乳歯を虫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となり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

まず歯磨きになれるために、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、虫歯を予防する唾液がよく流れ、虫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、最も虫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  
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

### ★虫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）、虫歯菌がそろった状態が長くなると虫歯菌が酸を作って歯を溶かして虫歯になります。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。だらだ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虫歯になります。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虫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。



## ★虫歯菌（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言わ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虫歯にならないことが大切です。虫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、4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3歳半くらいから徐々に癖をとっていきます。しか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ょう。

## ★授乳と虫歯の関係

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、栄養は離乳食から、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ょう。1歳を過ぎたら卒乳について検討してみましょう。

## ★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のはえはじめます。生えはじめの永久歯は虫歯になりやすく、歯ブラシも当たりにくいので、丁寧にみがきましょう。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虫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ょう。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ょう。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ょう。

### ★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、虫歯・歯周病を早期発見・早期治療をしましょう。
- 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ょう
- 幼児期はフッ化物の歯面塗布をしてもらいましょう
- フッ化物配合の歯磨き粉を使いましょう
- 禁煙するとともに受動喫煙しないようにしましょう（たばこは歯周病を悪化させます）

フッ化物は虫歯を予防します

# 予防接種を受けましょう

## ★予防接種はなぜするの？

子どもは病気にかかりやすく、かかると重くなることがあります。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）は数ヶ月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。

## ★予防接種（定期接種）はどうやって受けるの？

- ①接種する時期になると市から通知が届きます。
- ②予防接種を実施している医療機関へ予約を入れてください。
- ③医療機関と日程調整をして接種となります。接種は無料です。



**それぞれワクチンによって定められた接種間隔がありますので、確認してください。**

※接種スケジュールに迷う場合や、わからないことは子ども課へお気軽にご相談ください。

## ★接種スケジュールと接種間隔

【定期接種（国の法律で定められている予防接種）】

- ・医師の判断により同時接種（※）が可能です。医療機関へご相談ください。

（※）同時接種とは

2種類以上のワクチンを1回の通院で接種することです。効果や安全性は単独で接種した時と変わりません。

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こと。

## ★接種する前に確認を！

- ・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。
- ・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。

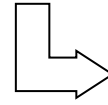
## 【予防接種健康被害救済制度について】

予防接種法に基づく定期の予防接種後に、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。

## 【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、費用の助成（償還払い）をします。



<健康被害救済制度>

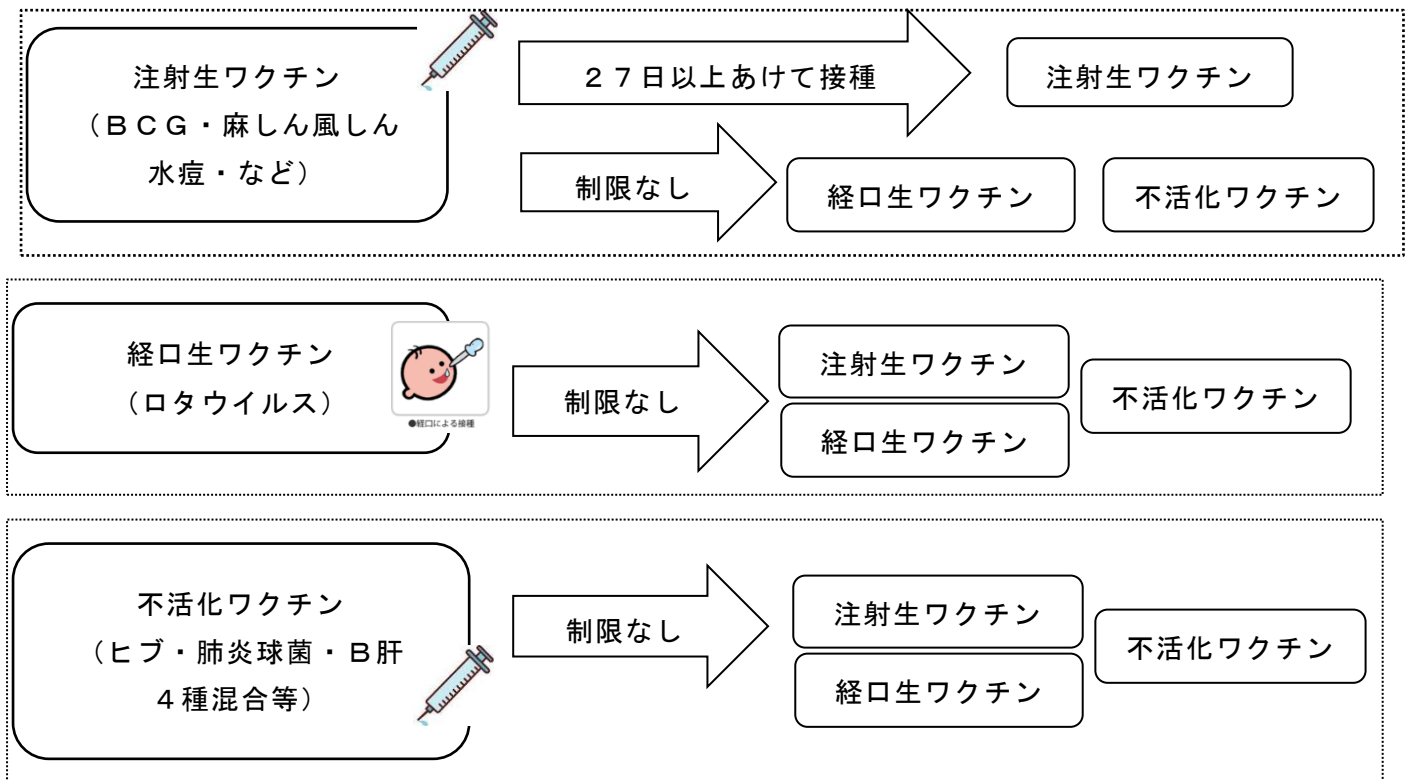
## 【長期にわたる病気等のため、定期接種の対象年齢を過ぎてしまった場合】

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。

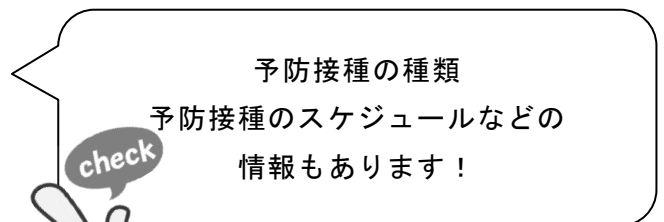
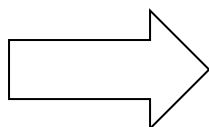
※詳しくは市の子ども課へお問い合わせください。



## 異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルール



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をご参照ください





# こまがね子育て10か条

平成19年8月1日制定

雄大で美しい自然に恵まれた駒ヶ根の地で、子どもたちは元気に野山を駆け回り、地域のみんなに愛され、助けられ、しかられながら育ってきました。

情報化・核家族化が進む中で、人と人とのつながりが希薄になり、祖父母世代からの知恵が伝わりにくくなるなど、多くのまなざしと手で子どもを育ててきた環境が揺らぎ、生きるために大切な力を養う、乳幼児期における基本的な生活体験や遊びさえ失われつつあります。

地域の宝である未来を担う子どもたちのために、家族や地域を中心に市民や企業がみんなで力を合わせて子育てを実践するための行動指針として、ここに「こまがね子育て10か条」を制定します。

- 一、アルプスに 響くあいさつ 心が通う  
「おはよう」から始まる家族のあいさつ、地域の人たちとのあいさつは、心をつなぐ架け橋となります。アルプスに響く元気な声であいさつをしましょう。
- 一、早寝 早起き 家族で愛の朝ごはん  
生活リズムを整えることは、子どもの体や心の成長にとっても大切です。栄養バランスのよい愛情たっぷりの朝ごはんをみんなで食べて、一日のスタートを切りましょう。
- 一、「ありがとう」「ごめんなさい」 言葉で伝える 素直な気持ち  
わかっている、言葉に出せば何倍も伝わる気持ちがあります。家族の中でも言葉に出して、感謝や思いやりの気持ちを伝えましょう。
- 一、ほめてしかって抱きしめて 目を見てうなずき 最後まで  
子どもが親の愛情を実感できるよう、たくさんほめて抱きしめて、甘やかすだけでなく、しかることも忘れずに。子どもの話は、目を合わせて最後まで聞いてあげましょう。
- 一、家事・育児 家族みんなで協力を できることからお手伝い  
家の仕事や子育てに、家族・父母みんなが役割を持って協力しましょう。子どもは、お手伝いから生活体験と、自分が必要とされている実感を得ることができます。
- 一、メディア漬けに御用心 テレビやゲームは時間を決めて  
テレビやビデオ、パソコン、ゲームに長時間向かうことは、子どもの脳の発達に影響を及ぼします。テレビを消して、読育(※)や家族の会話の時間を持ちましょう。  
※読育(よみいく)：本を読むことで、考える力、生きる力、豊かな心を育てること
- 一、外遊び 群れ遊び 自然に身につく がまんやルール  
子ども同士の遊びや自然の中の遊びは、子どもの社会性や生きる力を育てます。駒ヶ根の豊かな自然の中、小さな頃からたくさんの体験をさせてあげましょう。
- 一、顔出せば 広がる人の輪 ご近所づきあい  
いざというとき、頼りになるのは同じ地域に住む人たちの助け合いです。地区の行事等への積極的な参加やご近所づきあいから、地域の皆さんとの絆や支え合いが生まれます。
- 一、生まれでた 一つの命 大切に  
自分の命、みんなの命、生き物の命、どれもが、かけがえのない一つの命です。自分自身を大切に、人に優しくしたり、いたわったりする心を伝えましょう。
- 一、 わが家の1条を家族で決めましょう

