

むし歯菌をうつさない子育て法

むし歯は予防できる



離乳期

歯の生え始める時期
(生後6ヶ月頃)に感染が始まります。

ミュータンス菌(むし歯菌)は、産道を通るときに、粘膜に定着する常在菌と異なり、歯のエナメル質のような硬い組織にしか定着しない性質から、歯の生え始めの時期に感染が始まります。

この時期に、ミュータンス菌をたくさん持っている人がそばにしていると感染してしまいます。

日中そばにすることが多いお母さんが感染源となりやすいのです。

スプーンなどを共有するぐらいの少量のだ液を通して感染します。母と子のだ液交換はどんなに気をつけてもおこります。

お母さんのお口の中にいるミュータンス菌を減らし、常在菌(むし歯をおこしにくい菌)を増やせばいいのです。

子供のむし歯の危険度はぐっと少なくなります。

お口の中のむし歯菌を追い出そう！！ p 1

*遊びながら”歯みがきにならしていこう

「噛める」子に育てよう！！ p 2

口の発達と離乳の進め方 p 3

イラスト 荻野 琴美 KOTO.

お口の中のむし歯菌を追い出そう！！

規則正しい食習慣を心掛けましょう。
(飲食は2時間以上間隔をあげましょう)

寝る前の飲食は控えましょう。

よく噛んで食べましょう。

甘いものを多く食べる食習慣を改善しよう。

むし歯は放置せず、早めに治療しましょう。

歯磨きなどでお口の手入れをして、分厚い汚れは取り除きましょう。 KOTO.

フッ素やキシリトールを使って、歯ブラシでは完全に退治できないむし歯菌をやっつけましょう。

親からへらそう
むしば菌！！



遊びながら ” お口の清掃にならしていこう！

お口の中は、とても敏感で外から入ってくるものを反射的にさけようとします。指で口の中を触って心地よい刺激をあげることで、この反射を取り除いていきます。毎日くりかえすことで、赤ちゃんは口に関わってくれるのを楽しみに待つようになります。歯が生える頃には、きっと喜んでお口の清掃を受け入れてくれるようになります。

早いスタートが、慣れさせるための秘訣です。



ガーゼ 磨き

歯ぐき・頬の内側・舌・上あご
・歯などを触ってあげましょう。



指サック式ゴムブラシ

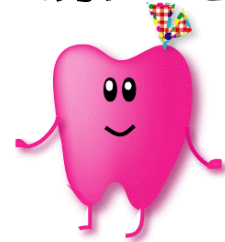
ガーゼのかわりにゴムブラシを
使ってもOKです

「噛める」子に育てよう！！

噛むことは・・・

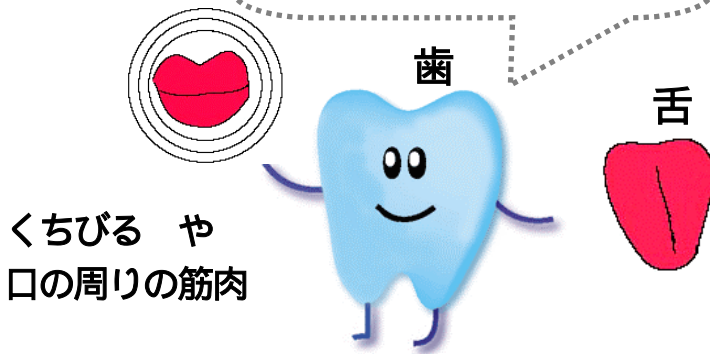
発達にあわせた、正しい離乳の進め方によって身につきます。

月齢ですすめないで、子供の食べる様子を観察しながら“食べ方の発達”に合わせて進めていきましょう。



噛む基礎は乳歯の時に身につきます

生えかわるからって
むし歯にしないでね！！



2歳までに噛むための基礎は、学習され身につきます。その後修正するのは非常に難しくなります。

協力しあうことで噛めるのだ

子どもの歯はいつ？何本生えるの？！

歯の生える時期は、個人差があります。
生後6ヶ月頃から生え始めます。

生後6ヶ月ごろ
下の前歯2本が
生え始めます。



1歳2ヶ月ごろ
第1乳臼歯（奥歯）
が4本生えてきます。



生後8ヶ月ごろ
上2本下2本の前歯が
生えそろういます。



1歳6ヶ月ごろ
犬歯が4本
生えてきます。



1歳ごろ
上4本下4本の前歯が
生えそろういます。



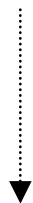
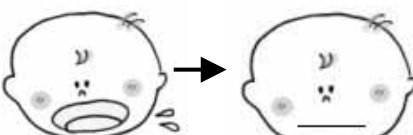










2歳すぎ
第2乳臼歯（奥歯）
が4本生えてきます。



これで子どもの歯全部で20本が生えそろういます。

KOTO.

口の発達と離乳の進め方

月齢	口の発達	食べ方の発達と目安	離乳食の固さ
5～6ヶ月 ゴックン期 離乳初期	<ul style="list-style-type: none"> 舌が前後に動く  <ul style="list-style-type: none"> 唇を閉じることが出来るようになる 	<ul style="list-style-type: none"> はじめは、舌で押し出したりするが、だんだん“口を閉じて”飲み込めるようになる  <p>口を閉じられずにこぼしてしまう → 口を閉じて飲み込む</p>	ドロドロ状  裏ごしタイプのベビーフード  ポタージュ スープを目安に！！
7～8ヶ月 モグモグ期 離乳中期	<ul style="list-style-type: none"> 歯が生え始める <p>ATA</p>  <ul style="list-style-type: none"> 舌が上下にも動きます (上あごに食物を舌で押しつけてつぶす) 	<ul style="list-style-type: none"> 舌で押しつぶすことが出来る 口を見ると上下にモグモグ動く  <p>左右同時に口を横に縮めたり 広げたりする</p>	ベタベタ状 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐やプリンのような状態を目安に！ 形や固さを感じる程度の粗つぶしにする
9～11ヶ月 カミカミ期 手づかみ 離乳後期	<ul style="list-style-type: none"> 前歯上下で8本生える <p>BAIAB BAIAB</p>  <ul style="list-style-type: none"> 舌が左右に動く 	<ul style="list-style-type: none"> やわらかい物を奥の歯ぐきで噛みつぶせるようになる 口が上下左右によく動く 	歯ぐきでつぶせるかたさ バナナやふかし芋の状態を目安に “粗つぶし” や“きざみ” 
12～18ヶ月 (～24ヶ月) 離乳完了期	<ul style="list-style-type: none"> 奥歯が生え始める <p>D BAIAB D D BAIAB D</p>  <ul style="list-style-type: none"> 舌で左右に食べ物を動かすのが上手になる 	 <ul style="list-style-type: none"> 形のあるものを噛みつぶせるようになる 前歯を使ってかじったりしながら、口に入る自分に適した量を覚える 	<ul style="list-style-type: none"> 形あるもの 手づかみできる大きさ 歯ぐきでかめるかたさ  フライドポテト を目安に！！

参考文献

熊谷崇：わかる！できる！実践カリオロジー．医歯薬出版．東京，1999

日本咀嚼学会編：誰も気づかなかった噛む効用咀嚼のサレタ．日本教文社．東京，1997

向井美恵：乳幼児の摂食指導お母さんの疑問にこたえる．医歯薬出版，2000