

まずは保護者の口腔の健康づくりから

むし歯菌は身近な家族の口の中から赤ちゃんの口の中へうつりはじめ、3～4歳頃にはお子さんの口の中にある菌のタイプが決まります。

保護者の口腔の管理が不十分でむし歯菌が増えていると、お子さんもそのような口腔環境を受け継ぐことになります。

まずは、保護者が自分の口腔内を清潔に保ち、定期的な歯科健診を受けることがお子さんの歯や口の健康を守る第一歩となります。

→『妊産婦歯科（歯っぴいママ）健診』を受けましょう。※18ページ参照

唾液とむし歯予防

唾液にはむし歯を予防する働きがありますが、頻繁に口の中に飲食物が入る習慣があるとその働きが追いつきません。

また、睡眠中は唾液の量が少なくなり、母乳やミルクを飲みながら眠ってしまうと口の中は汚れたままです。むし歯予防に食品のダラダラ食べ、ダラダラ飲みは避けましょう。

寝かせみがき



膝の上に寝転がることからスタート。
上唇小帯に注意してみがきましょう。

乳歯



❑ 発育にあわせて食べ物の固さや大きさを変えていきましょう

1歳6か月頃に奥歯が生えてきますが、まだ咀嚼機能は十分ではありません。急に大人と同じように硬いものや繊維の多いものを与えると、丸のみを覚えたり、口の中にいつまでも溜めるようになることもあります。3歳頃まではお子さんの歯の生え具合やかみ方など発育に合わせて食べ物の形態を変えていきましょう。また、歯の生えている状況を確認することは、歯みがきを上手に進めていく上でも大切です。

❑ かかりつけ歯科医で定期健診を受けましょう

むし歯の予防と歯や口の健康のために、こどものときからかかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受ける習慣をつけましょう。