



# 赤ちゃんの歯のは・な・し



## 乳歯が生えるとき

赤ちゃんの歯は、8か月ごろ下の前歯から生え始め、3歳ごろ20本の乳歯が生えそろういます。個人差がありますのであまり不安がらず、ゆったり構えて様子を観察しましょう。

## 乳歯の役割

### ★噛むこと★



よく噛むことはお子さんの成長・発達に必要な栄養が効率よく吸収されるとても大切な役割を持っています。また噛むという動作は、脳の発達にも役立つと言われています。

### ★発音★

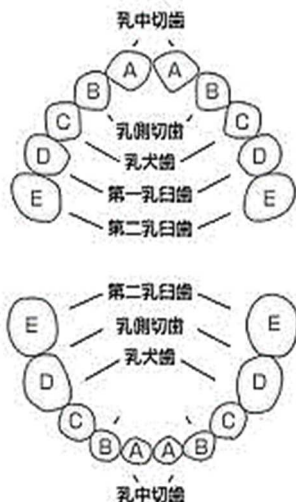


たくさんの言葉を覚えていく幼児期は、歯が健康であることで正しくキレイな発音が可能になります。

### ★永久歯の誘導★



乳歯から永久歯に生え変わる時期には、乳歯の根は吸収されて次に生えてくる永久歯を誘導します。むし歯などで乳歯を失うと、後から生えてくる永久歯にも障害が出てきます。子どもの成長を促す上で大切な歯なので、十分な注意が必要です。



歯が生える時期（目安）

|   | 歯        | 時期     |
|---|----------|--------|
| 上 | 乳中切歯(A)  | 10か月～  |
|   | 乳側切歯(B)  | 11か月～  |
|   | 乳犬歯(C)   | 1歳6か月～ |
|   | 第1乳臼歯(D) | 1歳4か月～ |
|   | 第2乳臼歯(E) | 2歳5か月～ |
| 下 | 乳中切歯(A)  | 8か月～   |
|   | 乳側切歯(B)  | 1歳～    |
|   | 乳犬歯(C)   | 1歳7か月～ |
|   | 第1乳臼歯(D) | 1歳5か月～ |
|   | 第2乳臼歯(E) | 2歳3か月～ |

(日本小児歯科学会, 1988)



## むし歯は感染するもの

- ★むし歯は、ミュータンス菌等のむし歯菌による**感染症**の一種です。
- ★生まれたての赤ちゃんにはむし歯菌がいません。ところが、**むし歯菌は、生後1歳7か月頃から2歳7か月頃の時期に大人から感染**し、赤ちゃんの口の中に住みつくと言われています。
- ★保護者にむし歯があると、同じスプーンを使った時等に、唾液を介して感染してしまう確率がとても高くなります。ですので**家族や保育者はむし歯を治療し、家族みんなで、口の中を清潔にすることがむし歯予防につながります。**

## 生え変わるのだからと粗末にしていると…

### ■咀嚼(そしゃく)障害

⇒噛めない、偏食の原因

### ■発音障害

⇒うまく話せない

### ■あごの成長異常

⇒顔の形の不調和

### ■不正咬合

⇒歯並びが悪くなる。

## 歯が生えていないうちは……

- 歯が生える前の時期は、母乳やミルクが口の中にたまっていることもなく、お口の中は唾液がきれいにしてくれます。
- 口に触られるのに慣らすため、時々、お口まわりや唇、歯ぐきをそっと指で触ってあげましょう。⇒これは、**歯みがき**を始める準備になります。  
\*機嫌のいい時にするようにしましょう。

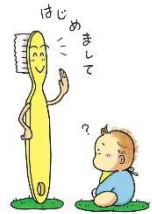
# 永久歯にも影響します!!

令和5年9月版

— 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会 —

# 歯育てスタート！！

—おし歯は予防できる—



## チェック1



### 乳歯が生えたら・・・

(＊生後8か月～11か月頃)

- ★歯ブラシの感触になれるために、歯ブラシを持たせましょう。  
(必ず、大人の方が側で見てあげましょう。)
- ★離乳食を食べた後は、湯冷ましやお茶を飲ませたり、湿らせたガーゼ等で拭いてあげましょう。
- ★果汁・幼児用ジュース・赤ちゃん用イオン飲料等は哺乳瓶であげないようにしましょう。**ほ乳瓶むし歯**の原因になります。→

(pH5.5以下になるとエナメル質が溶け始めます。果汁、スポーツ飲料はpH3～4の酸性飲料です)

- ★歯が生え始めると、なぜかお菓子を食はしめる赤ちゃんが増えてきます。まだ、必要ありませんので、もう少し先のお楽しみにしておきましょう・・・



ほ乳瓶むし歯  
(ボトルカリエス)

## チェック2



### 前歯が8本程度生えたら・・・

(＊1歳頃～)

1歳頃になると上下8本  
くらい歯が生えそろいます。

- ★この時期から、そろそろ歯ブラシを使ってみがく習慣をつけましょう。(やわらかめ) まずは、歯ブラシに慣れることが大切です。一日1回、遊び感覚で楽しく歯みがき遊びをしましょう。(歯磨剤の吐き出しが出来ない低年齢児用に低濃度のフッ化物配合フォームやスプレーもあります。)

- \*上の歯は唾液もあまり当たらないため、汚れが落ちにくく、むし歯になりやすい部位です。また、上唇と歯ぐきをつないでいるすじの「上唇小帯(ウチノリブ)」(緑の矢印)は、敏感なところなので、当たらないように注意してみがきましょう。一度、痛い思いをしてしまうと、次から嫌がる事があります。



青い矢印の場所には汚れがたまりやすいので、ココに注意しながら右と左の歯を、それぞれ1本ずつ別々にみがくようにしましょう。

- ★ストローやコップを使って飲み物を飲むことが出来るようになります。練習をしましょう。

<歯とお口の健康リーフレット>

(作成) 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会

(監修) 一般社団法人鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所  
ホームページからダウンロード  
できます。

とりネット (倉吉保健所 HP)