

＼＼／  
マメ知識の  
／／＼  
歯とお口の

DENTAL



NEWS  Vol.004  
デンタルニュース

# 子どもの歯①

- 大切な「乳歯」
- 永久歯の生えかわり
- 早期発見が肝心
- 丈夫な歯を育てる

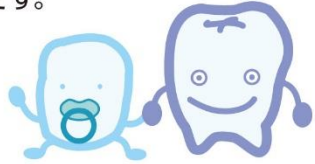


はじめが  
肝心

## 大切な「乳歯」

乳歯は、無事に永久歯が生え揃うまで、大切な役割を担っています。「かむ」という運動によるアゴの成長、永久歯が生えるときに正しい位置への誘導などです。

しかし永久歯に比べて虫歯になりやすいと言われていませす。付き合いは短い乳歯ですが、生涯付き合う永久歯のためにも、ていねいなケアが大切です。



### なぜ、乳歯は虫歯になりやすいの？

子どもの歯（乳歯）は永久歯に比べると、大きさや厚さが半分程度です。石灰化が弱いため、歯の表面にある硬いエナメル質も弱いのです。

また、子どもは、一人では歯みがきが上手にできません。大人が仕上げみがきをしてあげたり、楽しい習慣づけをするなど、根気よく一人でみがけるよう見守ってあげましょう。

子どもの好きな食べ物には、虫歯の原因になるものが多くあります。「お口の中にとどまる」「虫歯菌が取り込みやすい糖分をもつ」などの特徴を持つ食べ物、つまり「アメ」「ガム」「キャラメル」「チョコレート」などのお菓子です。これらはなるべく控えるようにし、お口の中に糖分がとどまらないよう、おやつ時間をきちんと決めるようにしましょう。



## 🦷 乳歯はいつ生える？

人より遅かったり、歯が生える順番が違って大丈夫。

歯が生える時期や順序についての仕組みはまだ解明されていません。

3～4カ月程度のズレについては全く問題ありません。

生え始めは赤ちゃんにとって、とても不快感があります。歯ぐきのむずがゆさを解消するために、いろいろなものを口に入れたがります。歯がためなどのおもちゃでその欲求を満たしてあげましょう。

妊娠して2～3カ月で、乳歯の芽（歯胚）ができて始めます。

4～6カ月位の胎児の頃に、歯の石灰化が始まります。

赤ちゃんが生まれ、かわいい歯が生えてくるのは  
5～10カ月の頃です。

下の歯から順に生え、3カ月位遅れて  
今度は上の歯が生えてきます。

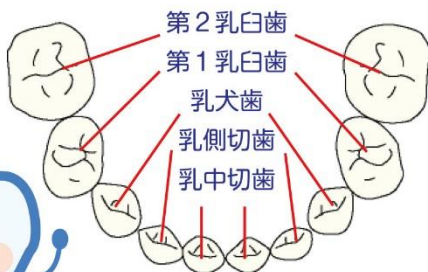
乳歯の生え方は人それぞれ。  
通常、下の歯から生え始めるけど、  
上の歯から生え始める子もいれば、  
9カ月頃になってようやく  
初めての歯が生え始める子も  
いるんだよ。



# 生えかわる 時期

## 永久歯の生えかわり

乳歯は全部で20本。  
だいたい生え揃うのは  
2歳半前後かな。  
そして12歳頃には役目を終えて、  
永久歯に生え変わるんだよ



名称	生える時期	抜ける時期
にゅうちゅうせつし 乳中切歯	生後6～7カ月	6～7歳
にゅうそくせつし 乳側切歯	7～9カ月	7～8歳
にゅうけんし 乳犬歯	16～18カ月	9～12歳
にゅうきゅうし 第1乳臼歯	12～14カ月	9～11歳
にゅうきゅうし 第2乳臼歯	20～24カ月	10～12歳

## 🦷 永久歯との生えかわり時期

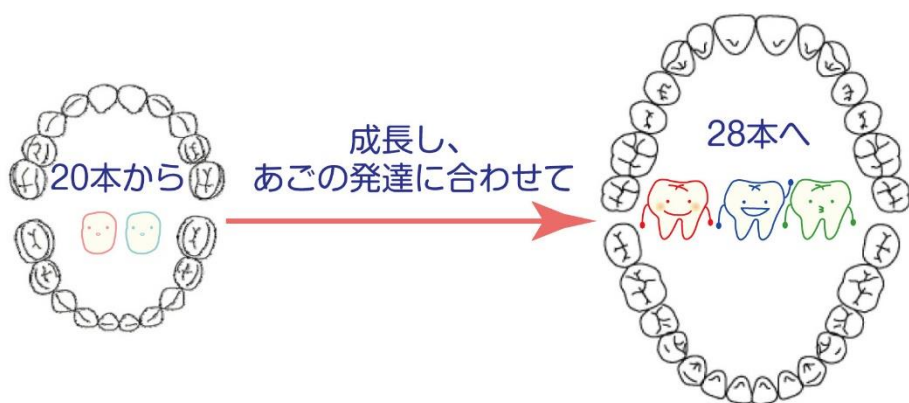
赤ちゃんのあごと、大人のあごではずいぶん大きさがちがいます。歯はすき間なくあごの骨にならなければなりません。ところが歯は、生えた後に大きく成長することはほとんどありませんので、最初からあごのサイズにぴったりの歯が生えるようになっています。

あごが小さい子供のときは小さい歯が生えていて、あごが成長して大きくなると、そのあごにぴったりの大きい歯に生えかわるのです。

また、大人の歯は本数も多くなります。子供の歯は全部で20本ですが、それが生えかわると奥歯が生えてきて最後には通常32本になります。

なかには一番奥に生えるはずの「親知らず」が最後まで生えないこともありますから、そういう人は28本で終わりになります。

大人の歯が生えそろうころには、あごの骨の成長も止まり、もうそれ以上あごが大きくなることはありませんから、歯も生えかわる必要はないのです。



生えかわる歯は、乳切歯、乳犬歯、乳臼歯の3種類だけで、上下左右合わせて20本です。大臼歯は生えかわりませんが、この歯が生えそろう頃にはもうあごの骨は十分成長しており、それ以上大きくなりませんので歯も生えかわる必要がないと考えられています。

## 虫歯の 予防

# 早期発見が肝心

子どもの虫歯は進行が早く、痛みも少ないために、半年ほどで神経の近くまで進んでしまいます。

初期症状としては、歯の表面が白く濁ったようになる、黒い小さなシミのようなものが付く、歯と歯の間の部分が黄色くなるなどが挙げられます。

この段階で発見すると、治療は比較的簡単に済みます。日頃のケアをていねいに行いましょう。

## 虫歯を予防するには



### ● 歯みがき

ていねいな歯ブラシを心掛け、口の中を常に清潔にし、歯垢や細菌、歯石を取り除きましょう

### ● 砂糖を控える

おやつには、なるべく砂糖の少ないものを選び、キャンディーなど、粘着性の高い物は控えましょう。



### ● バランスよく食べる

丈夫な歯をつくるために栄養バランスのよい食生活を心掛けましょう。



●よく噛む

よく噛んで食べることにより唾液が多く分泌され、口の中をきれいにしてくれます。



●寝る前は食べない

眠っている間は唾液の分泌が減り、虫歯の原因菌が最も増える時間帯。夕食後に歯を磨いたら、寝る前の間食は控えましょう。



●歯科医院で定期健診を

学校や幼稚園で受ける健診は、虫歯や歯周病などの疾病についての有無を調べ、治療が必要か、経過観察が必要かなどのふり分けを目的としています。歯科医院の健診は、疾病の診断のために検査をし、治療や予防処置を行うのが目的です。



虫歯になってから治療に行くのではなくて、予防のために定期的に歯科医院に行こうね。



## 丈夫な歯を 育てる

### 保護者の管理で丈夫な歯に

子どもの歯の健康を維持するには、単に虫歯や歯周病を予防すれば良いという訳ではありません。好き嫌がなく何でも食べ、味覚が豊かな子に育てることが大切です。

ですから食事においては、やはり家庭での管理が必要です。保護者の管理が強い丈夫な歯を育てます。

### 栄養のバランスを考える

栄養バランスの良い食事をしっかりと取ることが、丈夫な歯を作る基本になります。骨や歯を育てるのに欠かせない、色々な栄養素を含む食事をバランス良く食べさせましょう。

そのためには調理法を工夫するなどして、子どもが好き嫌がなく食事を取れるように習慣づけてください。



DENTAL  NEWS

Vol.004

子どもの歯①