



健やか豆知識

第45回

Q. 子どものむし歯予防で正しいのはどれ?



タカちゃんママ タカちゃん

- I 永久歯が生えるまで糖分は一切食べさせない
- II 乳歯は柔らかいので歯ブラシを使わない
- III 食事もおやつも決められた時間に食べる

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —  
高田製薬株式会社

乳歯のむし歯予防は将来の健康につながります

乳歯は生後6か月頃から、まず下の前歯が2本、次に上の前歯が2本生えてきます。そして1〜2歳頃には奥歯が生え、3歳前後には20本すべての乳歯が生えそろういます。ちょうどこの頃は、いろいろな物を食べ始める時期でもあり、むし歯ができやすくなります。乳歯は永久歯に比べて柔らかい(石灰化度が低い)ためむし歯になりやすく、進行が速いのも特徴です。「乳歯は永久歯に生え変わるから」といってむし歯を放置すると、むし歯菌が増え続け、他の歯もむし歯になるリスクが高くなります。さらにむし歯が進行すると、発育途中の永久歯の質や歯並びにも悪影響を及ぼすことがあります。

しかしながらお子さんの歯磨きに困っている保護者は多いものです。まずはお子さんの発達段階に合わせて歯を磨くことを教えていきましょう。ご自身やご兄弟の歯磨きを見せたり、ぬいぐるみの歯を磨いてみたり、楽しく教えてあげられると良いですね。仕上げ磨きの際に歯を磨くことに一生懸命になって力をかけすぎることや、険しい表情になっていないかも気をつけてください。また、歯ブラシの先が届かない歯と歯の間はデンタルフロスを使うとよいでしょう。

歯は歯に付いた糖(スクロース)をむし歯菌が代謝する際に生成する酸が原因で溶け始めます(脱灰)。一方、唾液はむし歯予防の強い味方です。むし歯菌によって酸性に傾いたお口の環境を中性に戻し、ごく初期の脱灰に対しては歯の修復(再石灰化)や細菌を洗い流すことも期待できます。顎を動かすことで唾液は多く分泌されます。食事はしっかり噛んで食べるようにしましょう。子どもが欲しがるたびにおやつを食べさせたり、時間を決めずにダラダラと食事をしたりしていると、口内は酸性から中性の状態になかなか戻れず、脱灰の時間が長くなることでむし歯になりやすい環境になります。食生活のリズムを見直すこともむし歯予防にはとても大切なことです。

乳児期は、食生活を学習していく時期です。乳幼児のうちから規則正しい食生活リズムをつくることでむし歯予防に留まらず、将来にわたる全身の健康へもつながっていきます。「口は健康の入り口」なのです。

監修 岩本 勉

東京医科歯科大学  
小児歯科学・障害者歯科学分野 教授

さらに詳しい情報は  
ホームページで!



< 正解 III 食事もおやつも決められた時間に食べる >

クイズの解説

規則正しい食生活リズムで、むし歯予防と健康なからだをつくりましょう。

乳歯は、3歳前後には20本すべて生えそろういます。乳歯は永久歯に比べてむし歯になりやすく、またむし歯の進行が速いという特徴があります。そのため乳歯のうちから、**歯磨きをする習慣をつける**ことが大切です。さらに歯磨きだけでなく、食事の仕方、食事の内容、食事やおやつの時間など食生活の習慣も、むし歯予防に大きく関わっています。乳幼児のうちから**規則正しい食生活リズムをつかってあげる(習得される)**ことは、むし歯予防と健康なからだづくりに役立ちます。

■クイズ回答 I 永久歯が生えるまで糖分は一切食べさせない 【×】

「甘いものの食べすぎ(飲みすぎ)はむし歯になりやすい」と言われるのは、甘いものには糖(スクロース)が含まれるからです。むし歯菌は糖を摂取することで働きが活発になります。しかし「甘いもの(糖)がダメ!」というわけではありません。糖も大切な栄養分です。とくに子どもの身体の成長には欠かせないものですし、味覚を学習する大切な時期でもあります。「適度な量」、「小まめな歯磨き・うがい」を意識し、上手に糖と付き合っていくましょう。

■クイズ回答 II 乳歯は柔らかいので歯ブラシは使わない 【×】

乳歯でも歯ブラシによる歯磨きは必要です。そして必ず、保護者による仕上げ磨きをしてあげてください(右参考)。歯磨きでは歯の唇面や頬側面と舌側、そして奥歯の溝を磨き、歯ブラシが届きにくい歯と歯の間は、デンタルフロス(糸ようじ)を使用するとよいでしょう。仕上げ磨きを嫌がるお子さんは、口に歯ブラシを入れられることが怖い場合があります。ぬいぐるみの歯を磨く遊びや、ご兄弟の仕上げ磨きを見せてあげてから始めるとういでしょう。

■クイズ回答 III 食事もおやつも決められた時間に食べる 【○】

口の中が酸性に傾くと、少しずつ歯が溶け(脱灰)はじめます。食事やおやつをいつまでもダラダラ食べていると、脱灰の時間が長くなり、むし歯になりやすい環境になってしまいます。食事とおやつの時間を決めて、なにも食べない時間(再石灰化の時間)をながくすることが、むし歯予防には大切です。

歯磨きのポイント

- 子どもの発達に合わせて歯磨きの必要性を子どもに教える
- ぬいぐるみを使ったり、兄弟の歯磨きしている様子を見せて、怖くないことを理解させる
- 歯ブラシは歯の表(唇・頬側)と裏(舌側)、噛む面(溝)を磨く
- 歯ブラシの毛先が広がらない程度で歯にあて小刻みに動かす
- 歯と歯の間はデンタルフロスを使う
- デンタルフロスは、まず親が使い慣れたから使う
- デンタルフロスは歯と歯の間に優しく入れる
- 楽しいスキンシップの時間にする