

子どもたちの健やかな成長のために

えがおがおどる

けん こゝ て ちよ
健口手帳



母子健康手帳と併しよに
活用・保管してください

徳島県・徳島県歯科医師会

ご存知ですか？



- 🦷 「よく噛むことは食中毒を防ぐ」
- 🦷 「むし歯も歯周病も生活習慣病」
- 🦷 「よく噛むことは肥満を防ぐ」
- 🦷 「歯周病予防がメタボリックシンドローム発症予防につながる可能性がある」
- 🦷 「低出生体重児は成人後に生活習慣病を発症する率が高い」
- 🦷 「低体重で生まれた女性は将来、糖代謝異常、胎児発育遅延、早産などを合併しやすい」
- 🦷 「むし歯菌が脳出血のリスクを高める」
- 🦷 「噛めない人は老化が早い」
- 🦷 「噛める歯を20本以上持っている人とそうでない人では平均寿命は明らかに違う」

近年、様々な臨床研究・疫学研究から「歯と口腔の健康づくり」が「健康増進、疾病管理、生活の質の向上」につながる事が明らかになってきました。

子どもの将来の**健康**を左右するのは、
生活習慣です

生活習慣について考えてみませんか！



マイナス1歳からの

むし歯予防



赤ちゃんのむし歯菌は主に、
ママ・パパから^{でんば}伝播してきます

ママ・パパのむし歯菌を減らしましょう。

(むし歯・歯周病の治療・口腔ケア)

ママ・パパ・おじいちゃん・おばあちゃん家族みんなの健口が
赤ちゃんの健康につながります。



つわりのある時の口腔ケア

少し小さめの歯ブラシを使いましょう。

食後はうがいをし、間隔をあけてブラッシングしましょう。

つわりが強い時は冷水か氷を口に含みブラッシングすると楽ですよ。

キシリトールガムなどを食後によく噛みましょう。



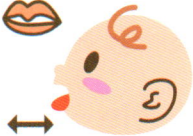



乳歯・永久歯は妊娠中に作られます

乳歯は妊娠7～8週から、永久歯は妊娠3～4ヶ月から作られ始めます。

カルシウムだけでなくバランスのとれた食事を心がけましょう。

赤ちゃんのため、今から…!!

お口の動きを観察しよう

月齢	離乳準備期(4~5ヶ月)	離乳食初期(5~6ヶ月)
唇の動き	<p>半開き、上下口唇はほとんど動かない。</p> 	<p>口唇を閉じて飲む。上唇の形を変えずに下唇が内側に入る。</p> 
舌の動き	前後運動が中心	まだ前後の動きがみられる
食べられるかたさ	液体	どろどろ状
離乳の上手な進め方	<p>なんでも口に入れてみたい。指しゃぶりは大切。スプーン慣らしくらいの気持ちで少しずつ。</p> 	<p>口をあけて自分で飲み込めるように。下唇に合図してから食べさせてあげます。</p> 

離乳食中期(7~8ヶ月)	離乳食後期(9~11ヶ月)	離乳食完了期(1~1歳3ヶ月)
乳歯が生え始める	奥歯(第一乳臼歯)が生え始める	
<p>左右同時に伸縮。上下唇がしっかり閉じて薄く見える。</p> 	<p>片側に交互に伸縮。上下唇がねじれながら協調。咀嚼側の口の角が縮む。</p> 	<p>上肢・手指と口の動きの協調運動を覚える。道具を使って食べる動きの学習。</p> 
舌の上下の動き(押しつぶし)	左右の舌の動き	
舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	大人より少しやわらかめ
<p>前歯が生えて、食べ物の感触を覚える。舌でつぶせるぐらいの固さの食べ物をお口の前から順番に。</p> 	<p>上下の前歯が生えそろいかじれるようになる。歯ぐきで、つぶせる固さの食べ物を一口量のかじりとりで。</p> 	<p>奥歯が生えてきて歯で、しっかり噛んで食べられるように。口へ詰め込みすぎたり食べこぼしをしながら覚えていく。</p> 

歯ブラシの選び方



0歳児

🦷 歯が生え始めるまで

口のまわりや口の中は、敏感な所なので、ガーゼや綿棒で歯ぐきに軽く触れて慣れさせてあげましょう。

🦷 歯が生え始めると

毛先がやわらかく、歯ブラシのヘッドが小さいものを選びましょう。

1歳児

🦷 歯ブラシに興味を示す頃

ヘッドの小さい幼児用歯ブラシを用意しましょう。
また、保護者が使う仕上げ磨き用歯ブラシは幼児用の歯ブラシより持ち手が長いものがよいでしょう。

2歳児

🦷 本格的に仕上げ磨きをする頃

仕上げ磨きは嫌がる時期ですが、1日1回は仕上げ磨きをしましょう。

3歳児

🦷 歯磨きを自分でする習慣をつける頃

毛先のかたさはふつうで、ヘッドが小さめのものを幼児用として仕上げ磨き用とは別に用意しましょう。

4.5歳児

🦷 歯磨きを上手にできる頃

子ども用・仕上げ磨き用の歯ブラシは、毛先のかたさはふつうのものがよいでしょう。永久歯が生え変わる準備期でもあります。しっかり、歯磨き習慣をつけましょう。

乳幼児期の歯磨き習慣は、永久歯のむし歯予防に大切です。

寝かせ磨きの姿勢を整え、お子さんのお口の中をしっかりと管理してあげてください。

おやつについて

幼児は胃の容量が小さいので1日3回の食事が必要な栄養を十分にとることができないため、おやつで補うのです。離乳が完成した1歳児の1日の食事量は大人の半分くらいと考えられます。すなわち、大人の半分量も食べられる1歳児はいないのでおやつが必要となるのです。



午前中のおやつ

保育園では3歳未満の子どもにはミルクとクッキー程度のものが与えられます。家庭で最も避けたいことは、子ども自身がいっつでも自由に、お菓子などをつまんで食べられるような環境を作ってしまうことです。



午後のおやつ

一般的には1回の食事での栄養量の半分以下を与えます。お菓子類はできるだけ避け、消化しやすい食事で不足しがちな栄養素を補うことを考えて3種類以上の食品を組み合わせるのが良いです。

おやつとお菓子をおなじように考えている方がいますが、

おやつとお菓子はイコールではありません。

おやつは子どもにとっては大切な栄養源です。

できるだけ、お菓子のような甘いものは避け、

4回目、5回目の食事と思っておやつを与えましょう。



フッ化物(フッ素)の応用



フッ素は自然界に広く分布している元素の一つで、地球上のすべての動・植物に含まれています。もちろん、私たちの体の骨や歯、血液中にも存在しています。

フッ素には、

- ①歯を強くする働き
- ②初期のむし歯を修復する働き
- ③むし歯原因菌の酸の産生を抑える働き



の3つのむし歯予防作用があります。

フッ化物はすべての年齢の方に対して使用されるのが理想的です。

むし歯のなりやすさは個人個人によって差があり、フッ化物を一度塗ることで効果を期待できるものではありません。長期に定期的に(年2~4回)繰り返し使用することで効果が発揮されます。

フッ化物応用の種類には、……



- ① 歯面塗布(歯科院で定期的に) ……………
液状やゼリー状の塗布液(2%フッ化ナトリウム・リン酸酸性溶液)があります。
- ② 洗口(家庭・施設で) ……………
洗口用のフッ化物を用います。うがいができるようになったら、洗口の対象になります。
- ③ 歯磨き剤(家庭で) ……………
最近では市販されているもの、歯科医院で販売されているものも含めてほとんどの歯磨き剤にフッ化物が含まれています。また子ども用には、泡状、ゲル状のものもあります。

以上の他にスプレータイプで用いるものもあります。たとえ誤って飲み込んだとしても全く心配がないように、それぞれ種類・用途によってフッ化物の濃度は異なっています。

歯科医院を受診した際には、今後どのようにしたら良いかも含めて、歯科医師とご相談されることをお勧めします。



Q & A



Q 歯磨き粉はいつから使用しますか？

A ぶくぶくうがいのできる子であれば使うことをおすすめします。フッ素入りのものがおすすめです。

Q 歯磨きは、いつすればよいですか？

A 毎食後、歯磨きをするのが理想ですが、仕上げ磨きは就寝前にするのがよいでしょう。

Q 1日の歯磨き回数はどれくらいですか？

A 歯磨きは、回数より歯が、磨けていることが大切です。歯磨き習慣がついたら、毎食後歯ブラシを持たせましょう。仕上げ磨きは1日1回は必ずしましょう。

Q 歯の磨き方はどのようにすればよいですか？

A 毛先を歯に直角にあてて歯ブラシを小さく動かします。歯の裏側は歯ブラシをたてて磨きます。

Q 仕上げ磨きの姿勢は、どうすればよいですか？

A 保護者の股の間に、赤ちゃんの頭を入れ、赤ちゃんの上腕を保護者の太ももの下にいれ、軽く押さえるように赤ちゃんの頭を固定させ、お口の中を見ながら磨きましょう。

Q 仕上げ磨きを非常に嫌がります。それでもしたほうがよいですか？

A 1歳代～2歳の頃は、仕上げ磨きを嫌がります。歯磨きも生活習慣のひとつなので、嫌がるをやめるのではなく、毎日、持続的に歯のお手入れをしてあげてください。上手に出来た時は、ほめてあげましょう。

Q 仕上げ磨きをする時、下の歯は歯磨きをさせてくれますが、上の歯は非常に嫌がります。どうすればよいですか？

A 上唇小帯(上唇と歯ぐきをつなぐスジ)が長く下がっていると、そこに歯ブラシの毛先があたり痛いため嫌がります。歯ブラシをひっかけないように、指でガードしてください。

Q & A



Q 子どもの歯がなかなか生えてきません。いつ生えますか？

A 一般的に生後半年から下の歯が生えてきます。もし1年たっても生えてこないようなら歯科医院を受診することをおすすめします。

Q キシリトールガムをかんだら、歯磨きはしなくていいのですか？

A う蝕予防にはなりますが、それだけではむし歯になります。歯磨きはきちんとしましょう。

Q 子どもがおしゃぶりや指しゃぶりをします。歯への影響はありますか？

A おしゃぶりは2歳まで、指しゃぶりは3歳までは問題ないですが、それ以降も続く場合、歯並びに悪い影響を与える可能性があります。止めるように注意してください。

Q 乳歯がななめに生えてきますが、心配なですか？

A あごの成長によってきれいになる可能性もあります。様子をおみてください。

Q 子どもがこけて歯が折れたり、抜けてしまった場合はどうすればよいですか？

A 抜けた歯は洗わずに、乾燥させないように唾液で湿らしてラップ等にくるんでください。そしてできるだけ早く歯科医院を受診してください。

Q 妊娠中は歯科治療してもよいですか？

A 4~7ヶ月の安定期の治療がよいでしょう。処置によってはかかりつけ歯科医や産婦人科の先生とよく相談してください。

休日診療所

施設名/徳島市歯科医師会休日救急等診療所
場所/徳島市北田宮1丁目8-65 徳島県歯科医師会館1F 口腔保健センター
診療科目/歯科(応急処置に限ります)
診療日/日曜日・祝日、お盆期間(8月12日~15日)、年末年始(12月30日~1月3日)
診療(受付)時間/午前9時~午後2時30分(昼休み無し)
専用電話/088-632-8511





歯の定期健診にいこう!!

お母さん妊娠中	年 月 日	歯科医院
お母さん妊娠中	年 月 日	歯科医院
お母さん妊娠中	年 月 日	歯科医院

お子さんのお名前		治療内容	歯科医院名
歯医者さんデビュー	年 月 日	フッ素	歯科医院
定期健診1回目	年 月 日		歯科医院
定期健診2回目	年 月 日		歯科医院
定期健診3回目	年 月 日		歯科医院
定期健診4回目	年 月 日		歯科医院
定期健診5回目	年 月 日		歯科医院
定期健診6回目	年 月 日		歯科医院
定期健診7回目	年 月 日		歯科医院
定期健診8回目	年 月 日		歯科医院

徳島県歯科医師会は、この手帳を通じ歯科保健
の重要性をご理解いただき妊娠期・乳幼児期から
生活習慣改善のお手伝いをいたします。
かかりつけ歯科医にご相談ください。