

お口の健康について

赤ちゃんのむし歯予防は
両親のお口の健康から始まります



むし菌(ミュータンス菌)はうつります

歯が生える前の赤ちゃんのお口の中には、むし菌はいません。
歯が生え始めて、周囲の大人の「だ液」を介してうつっていきます。
特に、パパやママのお口の健康が大切になります。

☆赤ちゃんにうつさないためのポイント☆

●赤ちゃんの周囲にいる大人のお口を清潔に！

- 定期的に歯科健診を受ける
- 丁寧な歯みがき
- 規則正しい食生活

間食（特に甘いもの）を控えましょう

生後1歳6か月～2歳6か月が
最もうつりやすいといわれて
ます

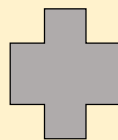


- 食事時に、大人の使ったスプーンや箸などは、
なるべく赤ちゃんとは共有しないようにする

妊娠中のお口の変化

むし歯や歯周病にかかりやすい時期です

- つわりなどの体調の変化
- 1日の飲食回数が増える
- 食べ物の好みが変わる
- 歯みがきが十分にできない



- ホルモンバランスの変化
女性ホルモンが増える
- だ液が酸性に傾く

歯周病
むし歯

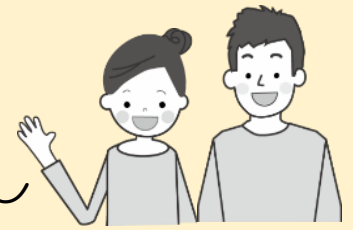
にかかりやすくなります

お口のトラブルと赤ちゃんへの影響



- 歯周病 → 早産・低体重児出産のリスクが高くなります
- むし歯 → ミュータンス菌（むし歯菌）が赤ちゃんにうつります

むし歯や歯周病を予防するセルフケア

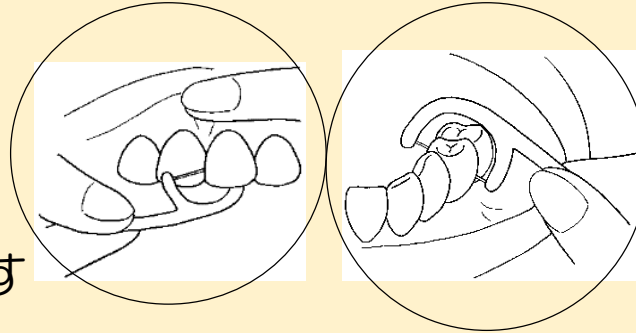


むし歯や歯周病を予防するためには、定期的な歯科健診、規則正しい生活、セルフケアの3つが大切です。

歯みがき補助グッズ

<デンタルフロス>

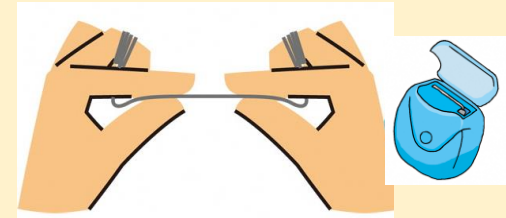
歯と歯の間をきれいにします



- 糸は歯と歯の間にゆっくりゆらしながら入れます
- 歯と歯の間に詰め物がある場合は
柄のないデンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう



歯間ブラシ



<キシリトールガム>

ミュータンス菌に直接働きかけ「むし歯の原因そのものを弱らせる」ことでむし歯を予防します。

砂糖が入っていないもので、キシリトールの含有量の多いもの（キシリトールと炭水化物のグラム数が近いもの）を選びましょう。

< 歯みがき剤 >

ペーストタイプ・ジェルタイプなどの種類があります。
妊娠中は刺激に敏感なので、低刺激タイプがおすすめです。

フッ素（フッ化物）配合歯みがき剤の効果的な使い方

むし歯予防に効果があります



《効果的な使い方》

- ① 歯みがき剤を2cm（15歳以上）歯ブラシにつけて歯をみがく
- ② 10～15mlの水で1回うがいをする
- ③ 1～2時間程度飲食を控える

高濃度フッ素配合の歯みがき剤もあります（6歳未満使用禁）
寝る前に使用すると、さらに効果が上がります

歯みがきのポイント

基本は毎食後みがきます。特に就寝前はよくみがくようにしましょう。
歯ブラシは、1か月に1本交換をしましょう

赤ちゃんの歯の健康

歯みがきのスタート

家族の食生活もむし歯予防のポイントです。
間食は時間と量を決めたり、水分補給は、
水やお茶にしましょう。

歯が生える前から準備をしましょう



ほっぺをぎゅ☆お鼻をとん☆など
遊びながらお顔をさわりましょう



歯ブラシデビュー

お口におもちゃなどを持っていくようになったら、歯ブラシを持たせましょう

太くて
短いもの



リング状



ストッパー付



歯ブラシをくわえて歩くと
大きな事故につながります。
歯ブラシは座って、
持たせましょう。

赤ちゃんの歯の成長

※ 生える順番や時期には個人差があります

赤ちゃんの月齢	口の中	ケアのポイント
おなかの中	歯胚(歯の芽)が育っている	両親のお口を清潔に保つ
出生～ 6か月頃	—	顔やお口の周りなど 優しく触れる
6か月～ 1歳頃	歯が生え始める	お口を触られたり、 歯ブラシの感触に慣れる
1歳～ 1歳6か月頃	奥歯が生え始める	短い時間から仕上げみがきに 慣れる