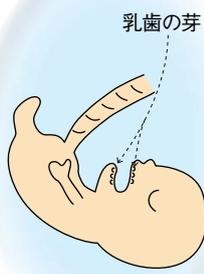


### プレママのお口の変化

妊娠すると子どもにカルシウムや栄養をとられ歯や歯ぐきがダメになると思われている方がいますが、これは間違いです。妊娠時のつわりや体調の変化のために口のお手入れが不十分になることで、むし歯や歯周病が悪化するのです。ホルモンの関係で、妊娠時期特有の歯肉炎や歯ぐきにボリープができることもありませんが、これは出産とともにほとんどが消失します。つわりでどうしても気持ち悪くて歯ブラシも使えない場合には、甘いものは避け、ブクブクうがいを頻繁に行います。もし、むし歯や歯ぐきにトラブルが起きてしまった時には、母体が安定している妊娠中期に治療を受けましょう。

### おなかの赤ちゃんの白い宝石の芽



おなかの赤ちゃんの乳歯の芽は、妊娠7週目くらいにできはじめます。さらに妊娠3〜4カ月になると永久歯もできはじめます。したがって、妊婦の栄養は、母体自身の健康を保つだけでなく胎児の発育にも大きく

# プレママ～乳幼児のお口のケア

歯科医師/加藤 元先生 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合予防歯科室)



く影響してきます。バランスのよい食事をとるよう心がけましょう。

### 赤ちゃんの顎の成長

額に汗をにじませ下顎を前後に動かしながら母乳を懸命に吸う赤ちゃんの姿は感動的でもありません。力強く母乳を吸うことは顎の発育にはとても大切です。また哺乳瓶を使う場合にも、顎の発育を考慮したものを選びましょう。

### むし歯菌の伝播

近年、むし歯の原因となる細菌は、従来赤ちゃんの口の中には存在せず、保育者の口から口移しやおさじ等の共用で伝播することがわかっ

## どうしても仕上げみがきをいやがってしまって…とホトホトお困りの方へ

～歯科医師、歯科衛生士の経験から～

乳幼児期の小さいお子さんが仕上げみがきを嫌がってしまい、お困りの方も多岐にわたります。

親が歌をうたったり、人形に歯ブラシを持たせたり、親同士がみがきあいをしてみせたり、がまんの時間がわかるよう数をかぞえたり、いろいろな方法があります。

それでも泣いていやがる場合には…

どうぞ泣いてもいやがっても、親がニコニコして押さえつけながら仕上げみがきをしてしまってください。

このときのポイントはニコニコしていること。



泣けば大きく口が開くので、ラッキーと思うぐらいの余裕を。困った顔をしたり、怒ったりしないで、ニコニコして仕上げみがきを続けてください。みがき終わったらたくさん褒めてあげてスキンシップを。やがてものがわかってくる年代になれば、自分から「仕上げみがきをして」と言ってくるようになりますから。

### 仕上げみがき

生後2歳半から3歳で、上下あわせて20本の歯が生えそろいます。前歯の生え始めはガーゼでぬぐ

てきました。特に保育者のお口の手入れが悪い場合には、高い確率でむし歯菌がうつってしまいます。保育者の歯みがきと乳歯が生え始める生後19カ月から31カ月ごろまでは、口移し等でむし歯菌をうつさないことがキーポイントです。また、離乳がはじまり乳歯が生えそろうた後に、寝る前に授乳を続けたり、哺乳瓶でミルクや清涼飲料水などを与え続けると、むし歯がでる危険性が大きくなるので注意が必要です。

い、上下の前歯が4本ぐらい生えたら、仕上げみがきのスタートです。親の真似をして自分で歯みがきをしたがりですが、乳児のうちはまだ手先が器用ではないので、のどにつかえないような安全カバーが付いた歯ブラシで歯みがきに慣れ親しませます。幼児から小学校の低〜中学年までは親の仕上げみがきが必須です。明るい照明のもと、仰向けになつて膝枕をして、指でしっかりと唇や頬をよめます(ただし唇のひだは強くひっぱると痛いので注意)。ヘッドが小さめの歯ブラシを使い、よく見ながら1本1本の歯を細かいストロークで歯垢をとっていきます。仕上げにスプレータイプのフッ素やフッ素入りジェルを使うとむし歯予防にさらに効果的です。