

ちょっと気になる 健康の話

乳幼児の口健康

乳歯のむし歯

「乳歯は生え替わるからむし歯は気にしなくていい」と考えていませんか？それは大きな間違い。乳歯のむし歯は永久歯に悪い影響を及ぼすことがあります。乳歯のむし歯が進行して歯の形が変わったり、早い段階で抜歯になると、元の状態よりも歯と歯の間が狭くなったりします。その結果、永久歯が生えるためのスペースが失われ、歯並びが悪くなることです。また、乳歯の根のすぐ下に永久歯のもと（歯胚）があるため、乳歯のむし歯の進行が歯の根まで及ぶと、永久歯に形成不全が起きてしまうことが知られています。むし歯の痛みで上手にかめなくなり、口の機能の発育の妨げになることも。



赤ちゃんから始める歯磨き練習

乳幼児にとって歯磨きはなかなか難しいもの。まずは歯ブラシを口に入れることに慣れることから始めましょう。歯ブラシが持てる時期になったら持たせてみて、自由に口に入れさせて遊ばせましょう。ただし、歯ブラシは座った状態の時に持たせ、決して目を離さないように！歯ブラシを口に入れたまま歩き回ると、転んだ時に思わぬ事故につながることを。



仕上げ磨きでむし歯予防

歯磨きの習慣づけは大切ですが、子どもの歯磨きだけでは不十分。歯磨きの後、特に就寝前には仕上げ磨きをしてあげましょう。仕上げ磨きは歯ブラシを上手に使えるようになる小学校低学年くらいまでが目安です。特に生え始めの歯は弱くてむし歯になりやすい状態なので、注意しながら丁寧に。ただし、口の中を他人に触られるのは子どもにとっては怖くて嫌なもの。仕上げ磨きをしようとしても暴れたり、口を閉じてしまったり。まずは歯磨きを始める前の時期から口周りを優しくマッサージするなど、スキンシップを通して歯磨きに慣れることから始めましょう。

しっかりかんで食べると良い影響が

よくかんで食べると口周りの筋肉が使われるようになり、口や顎の正常な発育が促され、歯並びが良くなります。首や口周りの筋肉が鍛えられるので、姿勢も良くなります。柔らかく食べやすいものばかり飲み込むように食べていると口の周りの筋肉が十分に動きません。成長に応じて調理法や食べさせ方を工夫し、かむ力や口周りの筋肉の働きを引き出しましょう。

