

赤ちゃんのお口の発達



初めての離乳食は、力がはいりますね。おだしをとり、軟らかく煮て、つぶして…でも、いざ食べてもらおうとすると口からはきだす…。なんで!?と思いますが、これは、赤ちゃんのお口の成長が原因かもしれません。

月齢

お口の成長と発達

離乳準備期

(4～5ヶ月)

なんでも口に入れてみたい。
この時期の指しゃぶりは大切です。
舌は**前後運動**をします。

離乳食初期

(5～6ヶ月)

**早い人は乳歯
が生え始める**

口をあけて自分で飲み込めるようになります。
離乳食もどろどろ状のものなら食べれますが、
まだ舌の、**前後運動**の動きがみられるので
食べ物を口に持っていっても舌で出してしまうます。

離乳食中期

(7～8ヶ月)

**乳歯(前歯)が
生え始める**



前歯が生えて、**舌の上下の動き**(押しつぶし)
が出来るようになります。
食べ物の感触を覚え、離乳食は、舌でつぶせ
るぐらいの固さの食べ物にしましょう。

離乳食後期

(9～11ヶ月)

**上下の前歯が
そろい始める**

上下の前歯が生えそろいかじれるようになります。
左右の舌の動きが出来るようになるため、舌を使
い押しつぶすことが出来ます。離乳食は、歯ぐきで、
つぶせる固さです。

離乳食完了期

(1～1歳3ヶ月)

奥歯が生え始める

奥歯が生えてきて歯で、しっかり噛んで
食べられるようになります。
この時期は、口へ詰め込みすぎたり食べ
こぼしをしながら覚えていきます。

せっかく頑張って作った離乳食を食べない時は、
落ち込みますね。でも、それは赤ちゃんが食べたく
ないのではなく、お口の成長と発達が関係していた
のかもしれません。

食事のことで心配な場合は、医師や管理栄養士等
へご相談ください。

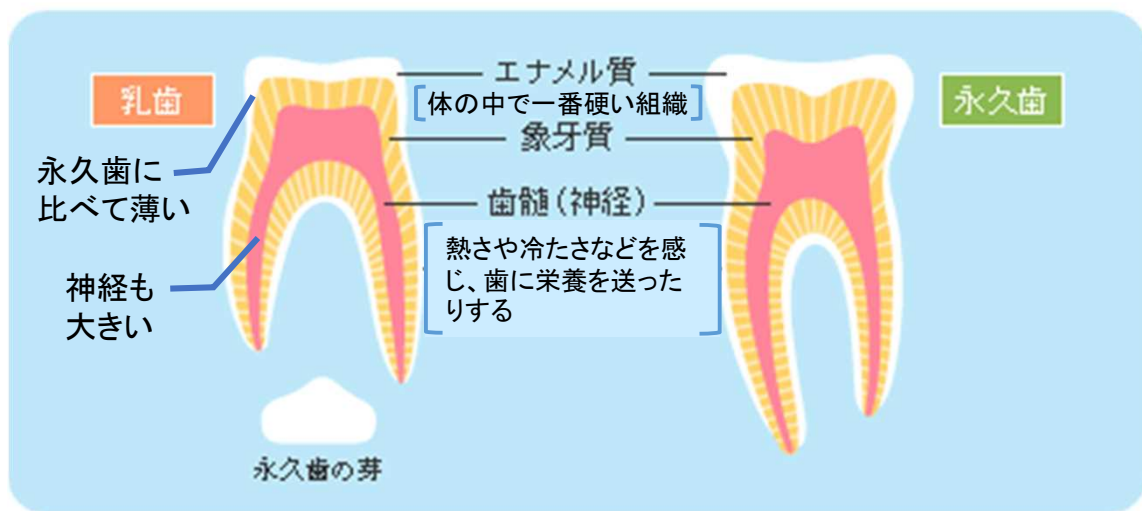


徳島県口腔保健支援センター
(徳島県健康寿命推進課内)
TEL 088-621-2220

乳歯はむし歯になりやすい

それは、乳歯と永久歯の歯の違いにあります。

永久歯と乳歯のちがい



乳歯のむし歯の特徴



・進行が早い

永久歯に比べて乳歯は、歯の表面のエナメル質が薄くて弱いため、むし歯になりやすく、また神経が大きいため短期間でむし歯が神経まで達して重症化してしまいます。

・歯と歯の間の見えにくいところで大きくなる

歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目は歯ブラシがあたりにくく、むし歯が出来やすい場所です。

・広範囲に広がる

ダラダラ甘い飲み物を飲んだりすることにより、広範囲に広がることがあります。

毎日のおやつのと리카たや、仕上げ磨きに気をつけ、かかりつけ
歯科医院での定期健診にも行くようにしましょう。

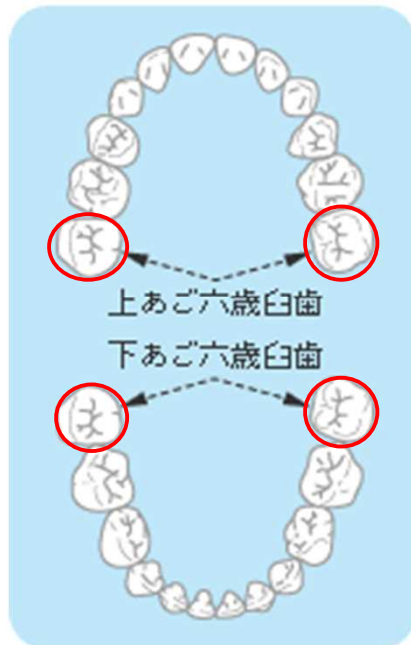


徳島県口腔保健支援センター
(徳島県健康寿命推進課内)
TEL 088-621-2220

大人の歯が生えてきたら

5～6歳ごろから永久歯への生え替わりが始まり、6～7年かけて生えそろいます。この時期は乳歯と永久歯が混在するため磨きにくく、むし歯になる危険がとても高くなります。

六歳臼歯の生える場所



六歳臼歯の上手なみがき方



6歳臼歯が完全に生えておらず、段差があるときは、口を閉じぎみにして、歯ブラシを横から入れて磨くと磨きやすいです



6歳臼歯は念入りに！

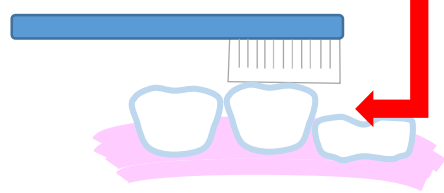
6歳臼歯(第一大臼歯)は、永久歯の中で最初に顔をだします。5～6歳頃に萌出するので6歳臼歯といわれています。

歯の中で、かむ力が最大で、永久歯の歯並びの中心となる大切な歯です。

しかし、かむ面が複雑で、一番奥にあり歯ブラシが当たりにくいいため、むし歯になる危険があります。

生えて間もない歯は十分に硬くなっておらず、完全に硬くなるまでに生えてから何年もかかります。

萌出途中の歯は
歯ブラシが当たりにくい



シーラントって知ってますか

奥歯の溝は深く、形も複雑なため、むし歯になりやすい場所です。

そのため、あらかじめ、むし歯にならないように埋める予防的な処置のことです。



何だろう!? 思春期性歯肉炎

思春期は、ホルモンが大きく変化することが原因となって歯周病菌が急速に増え、歯ぐきが赤くはれたり出血しやすくなります。



間食の増加や、夜更かしなど生活習慣が乱れやすくなることで、歯みがきを怠りがちになりリスクが高まります。

歯ぐきが赤くブヨブヨしていたり、歯みがきをしたときに血がでるようなら、優しくマッサージするように歯みがきを試みましょう。

このままの状態を放っておくと、どんどん悪い状態になってしまいます。



妊娠で変わる口の中

妊娠すると、女性ホルモンの分泌量が増加して、免疫力の低下など口の中の環境が変化します。

すると、歯ぐきの腫れや出血などがおこりやすくなり、だ液がネバネバすると感じたり、つわりで十分なブラッシングができなかったりすることもあります。食べ物の好みや食事のリズム(ちょこちょこ食べ)などの変化も影響します。

女性ホルモンの増加

歯周病菌の増殖を促進し、歯周病になりやすくなる

だ液の減少

だ液は歯や口の汚れを洗い流す効用があり、だ液が減少することで、口の中が汚れる

つわりで気分が悪く、歯みがきが出来ないときも

歯みがき不足になる

食事回数が増える

だらだら食べることで、口の中が汚れている時間が長くなる

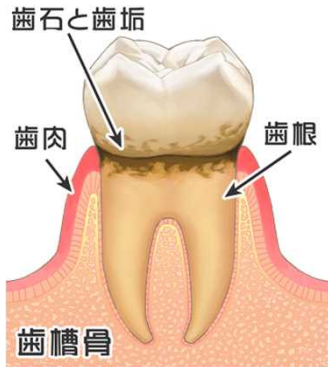
- ポイント
- ・歯ブラシのブラシ部分を小さいものに変える
 - ・歯みがき剤の香料や味の強いものは避ける
 - ・体調が悪いときは無理をせず、ブクブクうがいをするだけでも効果的

お母さんの歯の健康状態が、赤ちゃんの発育やむし歯にも影響を与えます。

体調が良いときに、しっかり磨きましょう。

徳島県口腔保健支援センター
(徳島県健康寿命推進課内)
TEL 088-621-2220

口の生活習慣病とは？



口の生活習慣病は、**歯周病**です。
成人の8割の方が歯周病にかかっているといわれています。

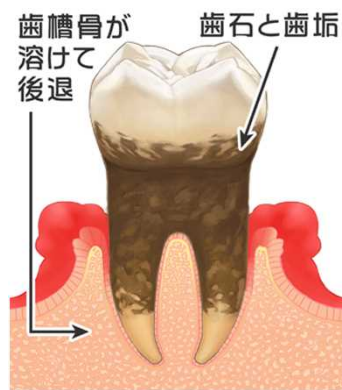
直接の原因は不十分な歯みがきですが、不規則な生活、喫煙、ストレスなどによる免疫力の低下も大きく影響しています。

歯周病の進行状況



歯肉炎

歯に汚れが付着し、歯ぐきに炎症がおこっている。
歯ぐきが赤く腫れ、出血しやすい状態。



歯周炎

歯を支えている骨まで進行。
歯の汚れが歯の根元まで付着し、歯ぐきが退縮、歯がぐらつき始める。



進行した歯周炎

骨がほとんど失われ、歯根が露出し、歯が脱落することもある。

『イラスト出典：(株)コムネット』

症状

歯みがきのとき**出血**することがある

歯みがき中の**出血**が多くなる。**歯がういたり、ムズムズした感じがする。**

歯ぐきを押すと**血**や**膿**が出ることがある。**口臭**がひどくなる。

歯周病は、初期症状は無く、痛みも無いまま進行していきます。自覚症状がなくても、定期歯科検診へいってくださいね。

徳島県口腔保健支援センター
(徳島県健康寿命推進課内)
TEL 088-621-2220

いきいき歯ッピーライフ

歯や口が健康だと、なんでもよくかめておいしい!!おしゃべりが楽しい!!



でも、歯や口の働きが悪くなると...

ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎

飲み込む力が低下して、口の中の細菌などが誤って気管に入って肺炎を引き起こす。



認知症

かむ力が衰えたり話す機会が減ったりすることなどで、脳への刺激が低下し、脳の認知機能の低下につながる。



低栄養状態

かむ力が低下すると、食べ物をかみ砕いて飲み込む機能が衰え、十分な栄養がとれなくなり体力・免疫力が落ちて病気にかかりやすくなる。



転倒・骨折

歯の喪失や義歯の不具合など、かみ合わせの問題でからだ全体のバランスが崩れ、転倒・骨折の危険性が高くなる。



歯や口の働きをよくし、かむ力を保つためには

歯みがき



歯ブラシ、デンタルフロス(糸ようじ)、歯間ブラシなどを使い口の汚れをとしましょう。

歯科定期健診

自覚症状がなくても、毎年定期的にかかりつけ歯科医院での歯科健診へいきましょう。

口にあった義歯

歯が抜けている場所に義歯を使うことで、かむ力を維持し、なんでもよくかむ食事ができます。

口の働きをあげる体操

口の機能を保つため、よくかむ、よく話す、口や舌の運動やマッサージは、高齢期の健康のために重要です。

気をつけていれば

しっかりかんで、おいしく食べて
いきいき歯ッピーライフ

