

2018年10月1日掲載

乳幼児の歯 仕上げ磨きの習慣を

ほとんどの場合、1歳頃までに上下のあごの乳前歯8本が生えそろいます。次に生えてくる乳歯は奥歯です。1歳～1歳半の離乳食期に合わせるように第1臼乳歯という名前の奥歯が顔を出します。また、同じ頃に乳犬歯が生えてくる子どももいます。3歳頃までに乳歯の20本すべてが生えそろいます。1歳半になって奥歯が生えたと子どもは食べ物を奥歯でかめるようになります。こうして離乳食期の歯ぐきでかむ「モグモグ期」から、奥歯でかむ「カミカミ期」へとスムーズに移行できます。

離乳食が完了するまでは間食を1日1～2回にして、時間を決めて栄養を補うようにしましょう。間食の回数とむし歯の関係を調べると、間食の回数が多くなるほどむし歯になりやすくなります。むし歯になりやすい部位は、前歯では前面や歯間、奥歯はかむ面の溝と歯間です。この時期は本格的な仕上げ磨きの習慣をつける大切な時期です。

歯磨きのコツは年齢にあった歯ブラシを使うこと。奥歯は軟らかめの仕上げ磨き用歯ブラシで円を描くように磨き、痛みを感じさせないことです。膝の上にあおむけに寝かせ、明るい部屋で磨きましょう。この時期は歯みがき剤を必要としませんが、予防の観点から子ども用フッ化物配合歯磨き剤（研磨剤無配合）や、フッ化物ジェル、フッ化物スプレーを使用することも良いです。歯科医院で相談してみましよう。