

つよい歯で  
じょうぶな  
からだを  
つくりましょう！  
(保護者のためのQ&A)





初めて生えてきた赤ちゃんの小さな歯は、いとしくもあり、周囲に大きな喜びや感動さえ与えるものです。赤ちゃんの歯を守るには、保護者の方々が口の観察やケアをすることが大切です。

この冊子は、お子さんの口の中の状態について日頃保護者の方々からよく受ける質問をまとめています。

お子さんの口の健康を守るための参考にしてください。

## 大まかな内容

## ページ

乳歯のむし歯	……①
歯みがき	……②③④
むし歯予防	……⑤
飲食物	……⑥⑦
口臭・歯石	……⑧
歯の外傷	……⑨
指しゃぶり	……⑩
口元・口呼吸	……⑪
歯並び	……⑫
口の中の異常	……⑬

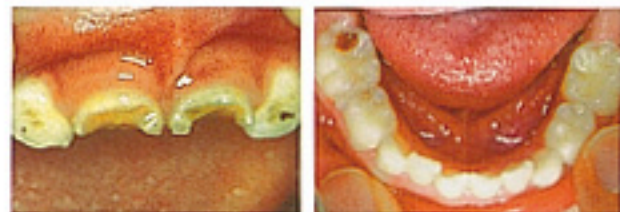
**Q1.** むし歯がありますが痛がりません。乳歯は生え変わるのでこのまま放っておいてはいけませんか？

**A.** むし歯は自然に治らないので、放っておくと進行して次第に痛くなり、噛むことがむずかしくなります。

その結果軟らかいものばかりを好むようになって食が偏り、全身の成長に悪影響を及ぼしたり、顎の発育の妨げとなったりします。

また、最悪の場合歯を抜かないといけなくなり早期に歯がなくなるため、永久歯が正しい位置に生えなくなり、歯並びにも影響します。

従って、むし歯を放っておかず早期に治療を済ませ、口の中を清潔に保ちましょう。そのことが永久歯を健康に保つことにつながります。



**Q2.** 歯科健診で初期むし歯といわれました。しっかりと歯みがきをしていれば、歯科医院に行かなくても良いですか？

**A.** 初期むし歯は、放っておくとむし歯に進行することがあります。

一度かかりつけの歯科医院で診てもらい、歯みがきの仕方、フッ素（フッ化物）の応用などむし歯の進行を抑える処置を受けられることをおすすめします。



### Q3. 歯をみがいているのにむし歯になります。どうしてですか？

**A.** 乳歯の構造は表面が未熟であり、形成している組織は柔らかいため、口の中に食べかすがあるままにしておくとうし歯ができやすくなります。むし歯を作らないためには、食後はなるべく時間をおかずに正しい歯みがきをすることが大切です。

かかりつけ歯科医院で、歯みがき指導を受け、むし歯になりにくくするための予防処置をしてもらうことをおすすめします。



### Q4. 早起きができないので朝食をとらず歯みがきもせずに保育所に送り出すことがあります。むし歯にならないか心配です

**A.** 最近、子どもの生活の夜型化が問題となっています。寝る時間が遅ければ、朝起きる時間も当然遅くなり、朝食をとる時間や歯みがきの時間がなくなります。

今こそ、生活習慣や生活リズムを身につけさせることをすべき年齢です。「早寝・早起き・朝ごはん、そして食後の歯みがき」をするように、生活リズムや育児そのものをもう一度見直して、寝る前、食後の歯みがきを習慣化させましょう。

### Q5. 下の前歯がもう少しで生えてきそうです。歯みがきはいつから始めると良いですか？

**A.** 乳歯は生後6ヶ月頃に下の前歯から生えてくることが多いようです。歯が生えてきたら、水で湿らせたガーゼなどで拭いて、口の中を触られることになれるようにすると良いでしょう。

口の中を触られることに慣れてきたらブラシ部分の小さい乳児専用のもので、やさしくみがきましょう。



### Q6. 4歳の男の子です。仕上げみがきをさせてくれなくなりました。どうしたら良いですか？

**A.** 子どもに自立心が出てきたことの現われのひとつですね。しかし、保護者の方の仕上げみがきが必要です。子どもに説明して、家族みんなと一緒にするなど、楽しい歯みがきの雰囲気作りを心がけてはいかがでしょうか。仕上げみがきごっこなんておもしろいかもしれませんね。

仕上げみがきの時に、力が入り過ぎると痛みが出て嫌がる場合があります。「軽く、細かく」みがくようにして下さい。





## Q7. 仕上げみがきのポイントを教えてください。

**A.** 上の前歯の間や歯ぐきとの境は、むし菌になりやすい所です。唇と歯ぐきをつなぐすじ（上唇小帯：青矢印）に歯ブラシが当たると痛いので、すじを指でよけて歯ブラシを歯と歯の間に当てるようにしましょう。

奥歯の溝（赤矢印）は形が複雑なので、汚れが残りやすい所です。歯ブラシを当てる方向を少しずつ変えてみがくと良いでしょう。

奥歯の横は頬で隠れてみがきにくくなります。口を軽く閉じさせると頬の緊張がゆるみ、歯ブラシを当てやすくなります。

子どもが自分でしっかりとみがけるまでは、仕上げみがきをして下さい。



## Q8. 歯みがき剤は、いつごろからどんなものを選んだら良いですか？

**A.** うがいができるようになったら、歯みがき剤を使うようにすると良いでしょう。フッ素（フッ化物）の入った歯みがき剤には、むし菌を予防する効果があります。色々な味と香りの歯みがき剤があるので、上手に活用してあげて下さい。

嫌がる場合は、無理して使うことはありません。歯ブラシでいいいに汚れを落としましょう。

## Q9. フッ素（フッ化物）はむし菌予防のために最も効果があると聞きました。どのように使うのですか？

**A.** フッ素には、歯の質を強くする効果と、むし菌の活動を抑える働きがあります。

家庭での利用方法はフッ素入り歯みがき剤を用いた歯みがきとフッ素洗口があります。

歯科医院ではフッ素塗布を行います。歯が生えた直後からの実施が理想的で、年に2～4回を目安にすると良いでしょう。

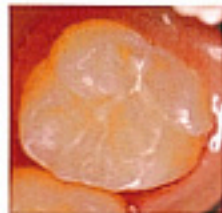
家庭で行う方法と歯科医院で行う方法をうまく組み合わせると効果がより高くなります。



## Q10. 歯科医院でシーラントをすすめられましたが、どんなものですか？歯を削るのですか？

**A.** シーラントは、奥歯の溝の深い部分を削らずに、樹脂やセメントなどの材料で埋めることによって、むし菌になりにくくする方法で、歯科医院で受ける予防処置です。

ただし、シーラントは欠けることがあるので、定期的な健診を受けましょう。





**Q11.** 子どもが風邪をひいたとき  
医師から水分補給のために  
スポーツドリンクをすすめられ、  
そればかり飲むようになりました。  
歯に悪い影響はないのですか？

**A.** スポーツドリンクは激しいスポーツをした  
あとなどに水分を早く  
補ってくれ、一時的に  
は差し支えありません  
が、糖分をたくさん含  
んでおり、酸性度も高  
いのでとてもむし歯を  
作りやすい飲み物です。  
水の代わりに飲ませた  
り寝る前に飲ませれば当然むし歯の原因になりま  
す。特に乳幼児に、哺乳瓶に入れて夜間飲用させ  
ることは、習慣にしないように気をつけて下さい。



**Q12.** 子どもの好き嫌いがひどく  
食事の量が少ないうえに  
おやつが好きでひまさえあれば  
お菓子を食べています。  
どうすれば良いですか？

**A.** おやつが多いと口の中が酸性に傾いている  
時間が長くなり、むし歯になりやすい状態が続  
いてしまいます。おやつをだらだらと食べることは  
避け、朝昼晩、三食きちんと食べる規則正しい食  
生活をするように心がけましょう。そうすれば自  
然と食事の量も増えるでしょう。そして、食事で  
足りないところは決まった時間に間食をとらせる  
ようにして下さい。

また、偏った食生活は様々な病気のもとです。  
歯にも良くありません。子どもがバランスよく栄  
養をとれるよう、調理の仕方や食事のとりかたを  
工夫することが必要です。

**Q13.** 間食は補助的な食事と考えて  
市販のお菓子はあまり与えて  
いません。甘いものは食後の  
デザートとしてだしているの  
ですが、むし歯にならないよう  
な甘味料があれば教えて下さい

**A.** マルチトール・マンニトール・ソルビトール  
などといった糖アルコールと呼ばれる甘味料は  
細菌によって分解されにくく、むし歯の原因にな  
りません。このような甘味料を使ったものを「シ  
ュガーレス」と呼んでいます。キシリトールもこ  
れらの代用糖アルコールのひとつです。



歯に信頼マーク

\*左図は、トゥースフレンドリー協  
会が認定した、歯に安全なお菓子に  
ついて「歯に信頼マーク」です。

**Q14.** 子どもが軟らかいものだけ  
を好んで、硬いものを食べ  
ようとしません。  
問題はないですか？

**A.** 硬いものを噛まないで顎の発育が悪くなり  
永久歯に生えかわるときに歯がきれいに並ぶだけ  
の場所がなく、歯並びが悪くなります。

また、人はストレスがかかると歯を食いしばり  
ます。もし、しっかり噛めない  
のにストレスが襲ってきたら…  
？ちょっとした原因で“キレて  
しまう”子どもが多くなってい  
ますが、ここにひとつの原因が  
あるともいわれています。





**Q15. 子どもの口臭が気になります  
原因は何でしょうか。  
解決法はありますか？**

**A.** 常に子どもの近くにいるお母さんは、子どもの口臭を感じる場合があります。口臭の原因は口腔衛生状態が良くない場合が多いので、まずは歯みがきがしっかりできているかチェックしてみてください。

また、舌の上の汚れも口臭の原因となりますので、柔らかいガーゼなどで拭いてあげてください。それでも口臭が続くようならほかの原因も考えられますので、かかりつけの歯科医院で相談して下さい。



**Q16. 下の歯の裏側に白い石のような  
ものがあります。  
これは何ですか？**

**A.** おそらく歯石でしょう。歯の汚れ（プラーク）をつけたままにしていると歯ブラシではとれない硬い歯石になってしまいます。その歯石をつけたままにしておくと歯ぐきが炎症を起こし出血してきます。

またそのような子どもは大人になっても歯周病になりやすいので、子どものときから歯みがきに気をつけることが大切です。



**Q17. 机の角で上の前歯を強く打ち  
ました。見た目に変化はなく  
触っても痛みがありませんが  
どうすれば良いですか？**

**A.** 打った辺りの歯や歯ぐきの状態に変化がなく触っても痛がらなければ、そのまま様子を見てかまいません。しかし、数日～1週間後に症状が出ることや、歯の根が折れていることもありますので、念のためにかかりつけの歯科医院で診てもらうことをおすすめします。

歯をぶつけた場合、顔や頭などほかの部分も打っている可能性があります。頭痛、吐き気があったり、意識状態などに異常が認められたりした場合は、優先的に医科を受診して下さい。

**Q18. 転倒して上の前歯が抜けました。  
どうしたら良いのですか？**

**A.** 抜けた歯をこすらずに水道水で軽く洗い、乾燥しないように新鮮な牛乳に入れて、すみやかに歯科医院を受診して下さい。再び自分の歯として使えることがあります。

**Q19. 以前歯を打ったのですが、放っ  
ておいたら歯の色が赤灰色っぽ  
くなりました。  
どうしたら良いですか？**

**A.** おそらく歯の神経が死んだために、歯の色が変わってきたと考えられます。放っておくと歯ぐきが腫れてきたり、永久歯の生え方に悪影響を及ぼすため、早めにかかりつけの歯科医院に相談して下さい。



## Q20. 指しゃぶりをやめさせる効果的な方法があれば教えてください。

**A.** 指しゃぶりは、乳児に普通に見られることです。生後数ヶ月から始まり1歳から2歳の間には激しくなりますが、3歳を過ぎると減少し、5歳でほとんどなくなります。

4歳近くになって指に吸いタコ（写真右）ができるほどの指しゃぶりは、注意が必要です。また5歳以上になっても続いていると、開咬（上下の前歯の間に隙間があく 写真下）、上顎前突（上の前歯が前に出る）、片側性交叉咬合（中心があわない）などの歯並びが悪くなる原因となります。

指しゃぶりは3歳ころまでは、特に止めさせる必要はありません。子どもの生活のリズムを整え外遊びや運動をさせて下さい。過度の指しゃぶりは、歯並びに悪い影響を与えますので、早い段階で止められるように、スキンシップの仕方などを工夫してみられることをおすすめします。



## Q21. いつも口をあけたままで見た目も悪いのですがほかに何か影響がありますか？

**A.** 口で息をすると空気が直接口の中に入るために、口の中は乾燥した状態になります。その結果むし歯になりやすくなったり、歯ぐきが赤く腫れる歯肉炎を引き起こしたりすることがあります。

また、前歯の位置や噛み合わせが悪く、よく噛んで食べられない、唇が閉じない、のどがかわきやすい、発音が悪くなる、前歯のけがが起こりやすいなどの影響もあります。

## Q22. 口をあけていることをやめさせる方法はありませんか？

**A.** 鼻で呼吸（鼻呼吸）ができるようにすることが必要です。

唇の筋肉が弱いことが原因となっていることがあり、この場合はリップトレーニングによって口の周りの筋肉を強くします。

歯並びが悪い場合は、歯の矯正をして前歯を後ろに下げること、鼻呼吸が可能になることがあります。

また、鼻に異常がある場合は、耳鼻咽喉科での治療が必要となります。



### Q23. 歯と歯のあいだにすき間がありますが大丈夫ですか？

**A.** 乳歯は上下の歯がそれぞれ10本ずつ生えてきて、噛み合わせがほぼ完成します。このとき乳歯の歯並びではすき間があっても正常です。

大きな永久歯が生えるための準備です。

心配されなくても大丈夫です。



### Q24. 5歳の男の子です。噛んだとき上の歯よりも下のほうが前に出ています。下の顎も横から見ると前へ大きく張っているように思われます。放っておいて良いですか？

**A.** あきらかに下の顎が大きければ骨格的に問題がある可能性が大きいです。

歯の生え方や顎の状態と矯正治療を始める時期や治療期間も変わってきます。

かかりつけの歯科医院でご相談下さい。



### Q25. 上唇小帯が、上の前歯の間に入っていて歯と歯にすき間があります。このまま放っておいて良いですか？

**A.** 一般的には成長とともに改善しますが、永久歯になっても上唇小帯が歯の近くまでつながっている場合、前歯のすき間が閉じない状態（正中難開）の原因になることがあります。かかりつけの歯科医院で診てもらいましょう。



上唇小帯異常

### Q26. 舌で唇を舐めることができません。どうすれば良いですか？

**A.** 舌の裏側のすじ（舌小帯）が短いことが原因で、舌の運動が制限され、唇をなめることができなったり、舌を前にのぼしても逆ハート型になってしまうことがあります。

まれに発音や飲み込みに問題を生じることがあります。切除したほうが良いこともありますので、かかりつけの歯科医院で、ご相談下さい。



舌小帯異常

### Q27. 幼稚園から癒合歯があるというお知らせがありました。癒合歯とは何ですか？

**A.** 癒合歯とは、歯ができるときに隣り合った歯がくっついてしまったものです。そのため、少し大きめの歯であったり、歯が1本少ないように見えたりします。永久歯の数に影響することがありますので、かかりつけの歯科医院で診てもらいましょう。

