



## むし歯・歯周病から子供を守り 正しく成長発育させるために♡

### なぜ“マイナス”1歳から？

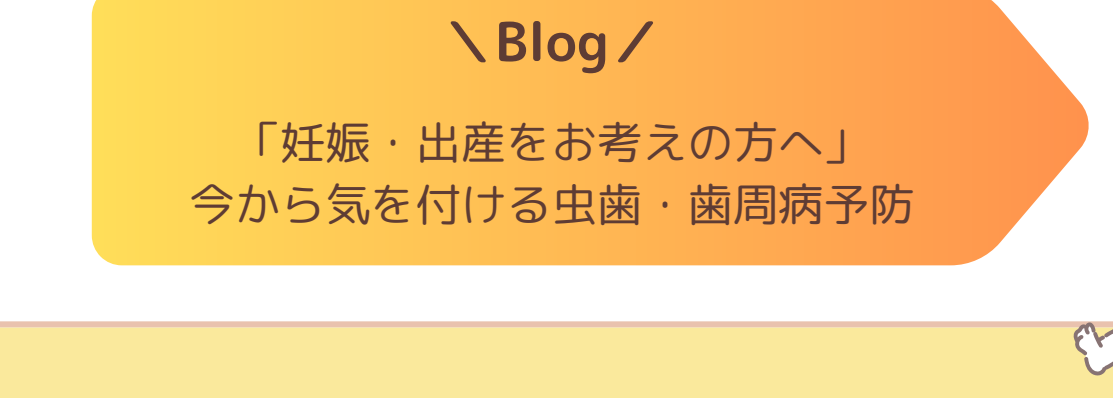
妊娠すると女性ホルモンが変化し、**歯周病**にかかりやすくなります。妊娠中のお母さんが、歯周病にかかっている場合、早期低体重児出産の危険性が**7.5倍**も高くなる研究結果もあります。



また、乳歯の奥歯が生え揃ってくる生後19ヶ月から31ヶ月の間は「**感染の窓**」と呼ばれ、親から子どもへ虫歯菌が感染するリスクが高いと言われています。

### 2歳児の虫歯発生率

「妊婦と歯科治療とカウンセリング」東京臨床出版より



**妊娠中はもちろん、妊娠前からパートナーやご家族と一緒に「虫歯・歯周病」を予防していくことが大切です😊**

### \ Blog /

「妊娠・出産をお考えの方へ」  
今から気を付ける虫歯・歯周病予防

### 4ヶ月を過ぎたら歯医者さんデビュー

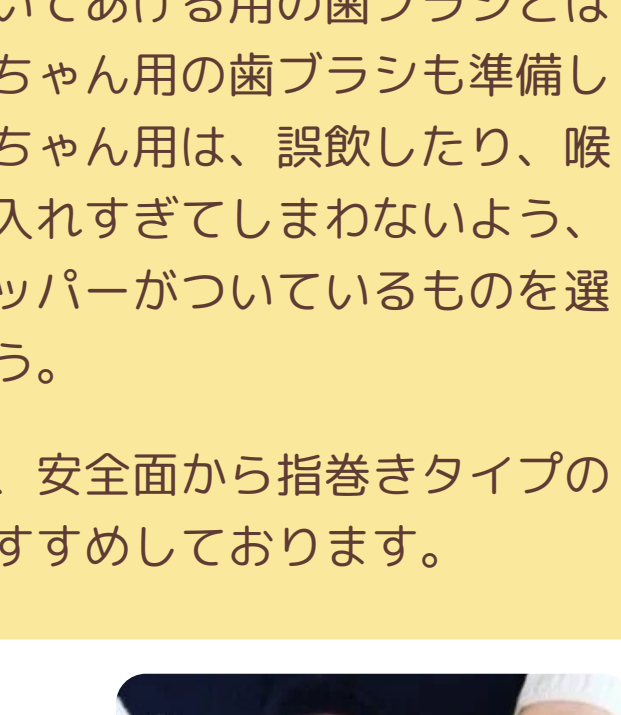
#### 歯が生えていなくても大丈夫！

首がすわった生後4ヶ月頃から歯科受診が可能です♪

### \ 新米ママ・パパと赤ちゃんで歯磨き教室 /

#### 0歳からの歯ブライトニング

歯が生える前から歯みがきの姿勢や口の周りに触られること、お口に歯ブラシが入ってくる感触などに少しずつ慣れさせていきます。



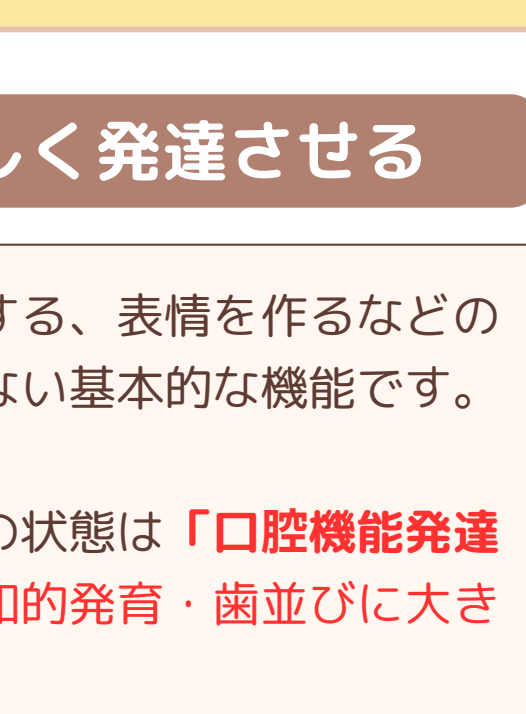
#### 歯ブラシ・フロスの選び方

大人が磨いてあげる用の歯ブラシとは別に、赤ちゃん用の歯ブラシも準備します。赤ちゃん用は、誤飲したり、喉の奥まで入れすぎとしまわないよう、安全ストッパーがついているものを選びましょう。

フロスは、安全面から指巻きタイプのもをおすすめしております。

#### 歯磨きのポイント ☆☆☆

寝かせ磨きが基本です。子供が暴れる場合は、親の太腿の間に頭をはさみ、お子さんの腕（肩）の上に足を乗せると動きを抑えることができます。この時、泣いてしまうことは問題ありません。泣くことでお口を開けてくれますので、より磨きやすくなります。ポイントは、磨き終わったら「褒めること」と「すぐ違うことに意識を向けさせること」です。褒めてもらえるという感情と歯磨きを終わった後に引きずらせないことで、歯磨きへの抵抗を少しずつ減らしていくことができます。



### \ Blog /

健やかなお口の育て方：乳幼児期のポイント（細菌感染と口腔ケア）

### 幼少期に口腔機能を正しく発達させる

口腔機能とは、食べる、話す、呼吸する、表情を作るなどの機能を指し、生活を営む上で欠かせない基本的な機能です。

小児期で、これらの発達・発育不足の状態は「**口腔機能発達不全症**」と診断され、**身体的発育や知的発育・歯並びに大きく影響を与える可能性があります。**

### \ 口腔機能を発達させるポイント /



#### 【抱っこの仕方】

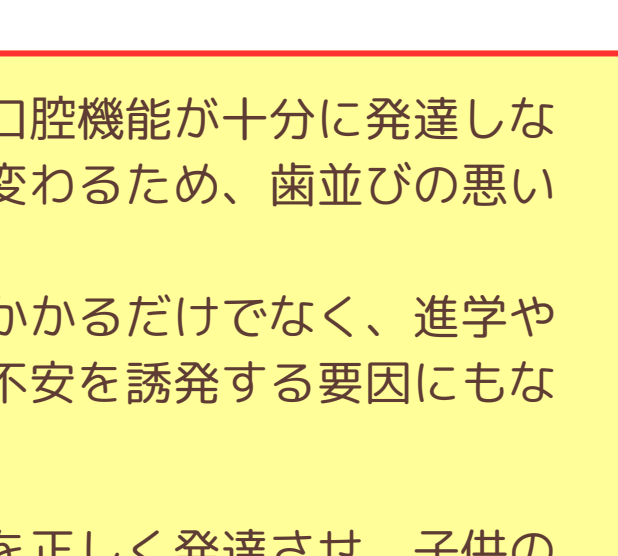
良い抱っこは、縦抱き・横抱きどちらも背中が綺麗なCカーブを描き顎を引いた姿勢になっています。逆に、背中がのけぞり、顎は上に上がってしまうような抱っこは、舌が下がりがり、低位舌の原因にもなるため注意が必要です。

※低位舌は、顔立ちや噛み合せ、歯並びの悪化、口呼吸を誘発します。

#### 【ミルクの与え方】



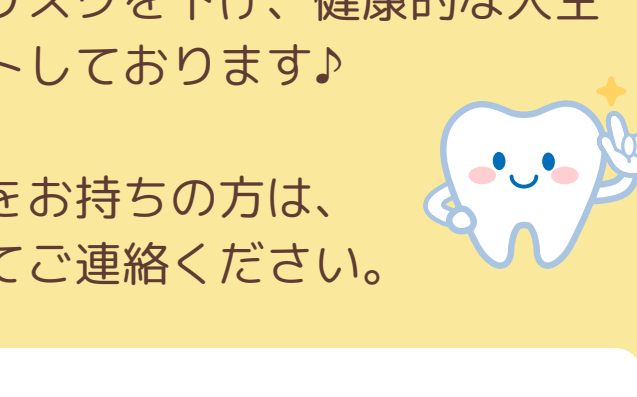
生まれた赤ちゃんは、舌の蠕動運動を使って自分で母乳を摂取します。この蠕動運動が舌や下あごを発育させるため、母乳は栄養を摂りながらお口を鍛えるのに非常に重要です。



ミルクを使う際は、お口の発育を促す哺乳瓶をおすすめします。通常の哺乳瓶だと赤ちゃんが飲みやすく、簡単に飲める仕組みになっているため、赤ちゃんが舌やあごを使わなくなり、正しく発達できません。

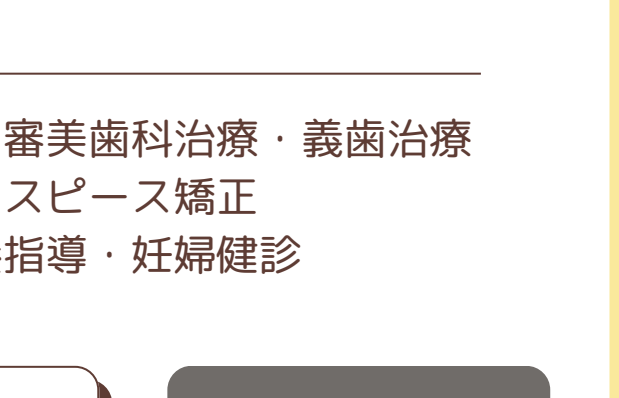
#### 【食事の与え方・形態・姿勢】

離乳食を与える際は、スプーンをお口の中に入れ込まない💡上下の唇で挟むまで「待つ」のがポイントです。



幼児期になり、奥歯が生えてきたら、大きめの食べ物を前歯で噛みちぎり、奥歯で噛んで、しっかり飲み込めるようトレーニングしていきます。

大人用の椅子に座り足がぐらぐらした状態は、姿勢が悪くなる原因になります。姿勢が崩れているとうまく力が入らず、口腔機能が発達できません。



現代では、食事や生活習慣によって口腔機能が十分に発達しないまま乳歯列から永久歯列へと生え変わるため、歯並びの悪い子どもたちが急速に増加しています。本格的な矯正治療は、お金と時間がかかるだけでなく、進学や就職などの大事な時期にストレスや不安を誘発する要因にもなり得ます。

最も発育成長する幼少期に口腔機能を正しく発達させ、子供の健やかな成長と将来のリスクを予防していきましょう。

### \ Blog /

健やかなお口の育て方：乳幼児期のポイント（歯ならびを育てる）



当院では、妊娠前のサポートから子供たちの口腔ケア・口腔機能育成を通して、将来の口腔疾患リスクを下げ、健康的な人生を過ごしていただけるようサポートしております♪

より具体的に知りたい方、お悩みをお持ちの方は、ぜひ以下のリンクまたはお電話にてご連絡ください。



### 石田おさむ 歯科医院

Ishida Osamu D.C.

〒997-0816 山形県鶴岡市文園町4-10

9:00-12:00 | 14:00-17:30  
土曜日：9:00-12:30 | 14:00-16:30  
休診日▶木曜・日曜・祝日

050-1809-9389

予防歯科・歯周病治療・審美歯科治療・義歯治療  
インプラント治療・マウスピース矯正  
小児予防矯正・食育栄養指導・妊婦健診

初診の方へ

WEB予約

LINE相談

