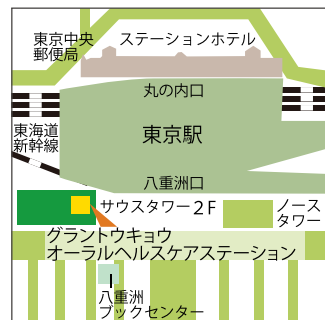
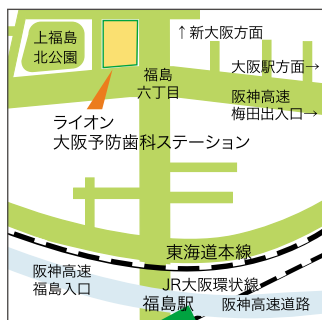




(公財)ライオン歯科衛生研究所  
東京デンタルクリニック  
03・3473・6721  
http://www.lion-dent-health.or.jp/meguro/  
東京都品川区東五反田 5-23-7  
五反田不二越ビル2階  
10:00～13:00/14:00～18:00  
【休診】木・日・祝  
《歯周病外来》月・水 10:00-13:00 17:15-20:00  
JR山手線・東急池上線・都営浅草線  
五反田駅より徒歩3分



(公財)ライオン歯科衛生研究所 (LDH)  
グラントウキョウ  
オーラルヘルスケアステーション  
03・3287・1866  
http://ohcstation.oralcom.net/  
東京都千代田区丸の内 1-9-2  
グラントウキョウサウスタワー2階  
月～金 11:00～21:00  
土 11:00～20:00  
【休診】日・祝



(公財)ライオン歯科衛生研究所 (LDH)  
大阪予防歯科ステーション  
06・6454・2824  
http://www.lion-dent-health.or.jp/osaka/  
大阪府大阪市福島区福島 7-22-1  
【開院】月・水・土 (祝日の場合は休診)  
9:30～12:00 / 13:00～17:00

ライフステージごとのお口を見つめる 乳幼児編

# 芽生える季節に

ライフステージごとのお口をみつめるシリーズ。今回の「乳幼児編」は、乳歯がはえそろうまでの時期を取り上げます。身体と心の成長とともに、おいしく食べるための「お口の時間」のはじまりです。

## 特集 乳歯の生える時期とごはん

### 乳歯の「きほん」

乳歯は最初に生えてくるよりずっと前、赤ちゃんがおなかの中にいるときから作られはじめます。生後6ヶ月頃に顎の骨の中で歯の頭の部分(歯冠)はだいたいできあがっています。そして芽生える季節へ向かって準備をしています。

赤ちゃんがハイハイを覚える生後8ヶ月から9ヶ月、最初に下の前歯が生え、1歳6ヶ月頃までに、上下の前歯が順番に生えそってきます。歯が生える=噛める、というイメージになりがちですが、お口の中に生えてきてから、実際に噛める状態になるまでには少し時間がかかります。

### 1歳頃のごはんライフ

1歳前後に前歯が生えてくると、歯ぐきでつぶすだけでなく、前歯でかじることが出来るようになります。ただし、この時期、お口の中にはまだ前歯だけなので、歯ぐきでつぶせる硬さの調理を心がけましょう。

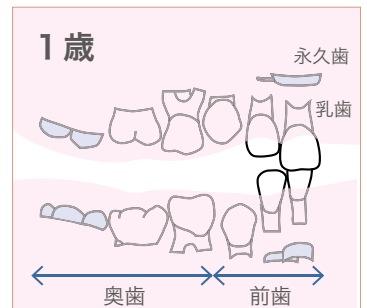
繊維の多い肉類や野菜など、しっかり噛む必要のある食品は、乳歯の奥歯が生えてしばらくして上下の歯が噛み合ってからにしましょう。

### いそぎすぎない食育

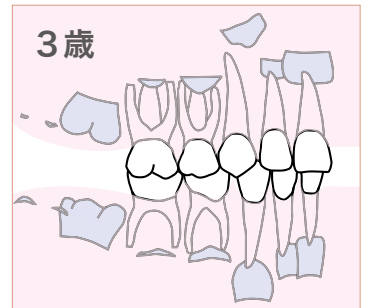
2歳半頃になると上下左右で20本の乳歯が生えそります。身長や体重に個人差があるように、歯が生えてくる時期にも、個人差があるのでゆっくり見守りましょう。

食事のときには、「ちゃんと食べてくれるように」「ちゃんと噛めるように」「好き嫌いのないように」など、いろいろと期待がふくらみます。期待がお子さんの成長を追い越してしまわないよう、お口の中や身体の機能の発達を観察しながら食育をすすめましょう。

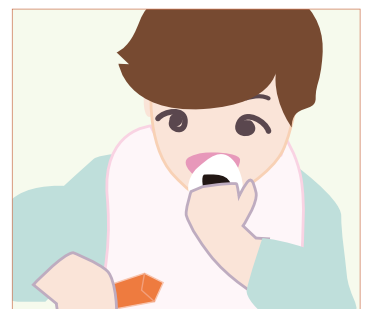
食べることは、食感、香り、味わい、盛り付け、食べる音など感覚を豊かにすること。ごはんを手づかみで食べ、大きさや硬さを確認することも感覚の世界を広げるためのプロセスですね。お口の成長といっしょに豊かな感性の世界を育みましょう。



乳歯が生えはじめるころには、顎の骨の中でこんなにもたくさんの歯が作られています。



2歳半～3歳頃にはすべての乳歯が生え、3歳になると乳歯の奥歯が噛み合っ食物を飲み込む機能も安定します。



栄養を摂るだけでなく、食事の色、形、雰囲気も大切です。手づかみ食べは目と手と口の機能のコラボ。

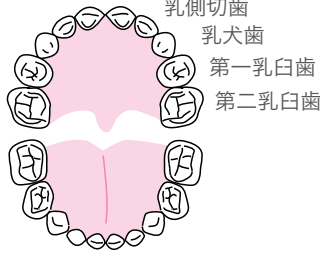
## 3歳から5歳の子どもたちのお口とケア

3歳頃になると乳歯が20本全部生えそろう、奥歯が噛み合うようになるので、安定して食べられる時期になります。

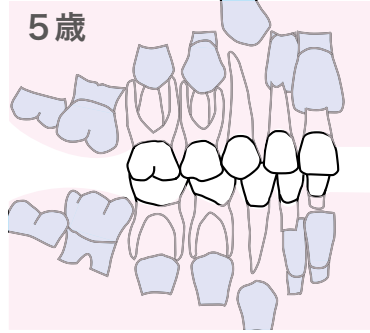
食材の種類に応じた食べ方やお箸や食器の使い方を身につけていく時期です。自分から進んで食べる、味わう、自立した食べ方やみんなと一緒に食事を共有する楽しみを作りたいですね。

肥満のもとにもなる「早食い」「丸飲み」をしないよう、よく噛んで食べることを意識した食材選びや、ゆっくり食べられる時間の余裕も必要ですね。一緒に食べる人たちとお話をしながらの「楽しさ作り」で子どもたちのごはんライフを大人も楽しんでサポートしましょう。

生えそろう乳歯 乳中切歯  
乳側切歯  
乳犬歯  
第一乳臼歯  
第二乳臼歯



5歳



ツール・ド・デンタル

### 【 tool de dental 】

歯面に密着するジェルタイプ！  
むし歯の発生・進行予防に。



Check-Up gel バナナ  
(フッ素濃度 500ppm)

フッ素がむし歯の発生及び進行を予防します。

フッ素滞留性を高めた独自の新処方なので、フッ素をより口腔内に残すことができます。

また、研磨剤無配合なので歯や歯肉にやさしくブラッシングできます！ライオン歯科材（株）

医薬部外品 ハミガキ



0歳から5歳までのお子さんにはフッ素濃度 500ppm の歯みがき剤が推奨されています。

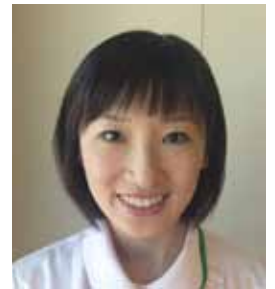
## DENTAL HYGIENISTS CORNER

歯科衛生士に聴く

### 「やっぱり最初をあわてました」

現在2歳になる男の子の子育て中です。歯科衛生士としての専門知識はもちろんあるのですが、だからこそ、自分の子どもの歯が最初に生えてきたときには「どうすればいいの？」とすごく迷いました。保健所の歯科衛生士さんに「神経質になりすぎです」と言われ（笑）、なんだかそれから吹っ切れて、「できることをしよう」と思いました。

歯の生えはじめはガーゼで歯を拭いたりしていましたが、今は子どもが歯みがきしてから、ゴロンとさせて仕上げみがきです。歯みがきを嫌がるお子さんもいらっしゃると思うのですが、どうしてもみがかなきゃ、という気合い？で、力が入りすぎて、痛みや圧力を与えていたりする場合もあると思います。あと、保護者の方の表情が大事だと思います。たとえ、気合いが入っていても（笑）、やさしい笑顔が心がけています。今では歯みがきするよということ自分からそろんとしてくれれます。次はシーラントですね。



歯科衛生士  
後藤 理絵さん

子育ての経験を仕事にうまく活かす一方で、休日には公園で子どもと走り回りリフレッシュしたりと、子育てと仕事を楽しみながら両立しています。

## INFORMATION

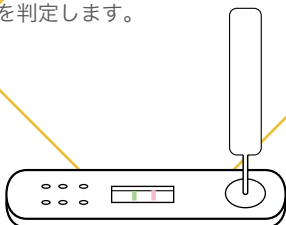
診療所からのお知らせ

### ヘルスプロモーションは東京デンタルクリニックから！ お子さまのための4つの予防スタイル

東京デンタルクリニックでは、4つの方向から、お子さまの歯を守る定期的な健康管理をお手伝いしています。乳歯が生えてきたら、お子さまのお口サポートをはじめましょう！

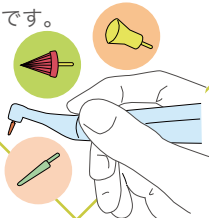
#### カリエスリスクテスト

むし歯の原因菌、ミュータンス菌の数を測定して、むし歯のリスクを判定します。



#### PMTc

専門的な器具をつかった、歯のクリーニングです。もちろん、削ったりしないので、お子さまも安心です。



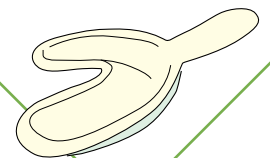
#### シーラント

乳歯も永久歯も、むし歯になりやすい歯の溝を樹脂でガードします。乳臼歯が生えたらすぐに！



#### フッ化物歯面塗布

フッ素のジェルをトレーで歯に塗布します。効果的な濃度で歯の質を高め、守りましょう！



「お口の時間」バックナンバー pdf ファイルは、キーワード「お口の時間」で検索していただけます！



イラストレーターかとうきょうこさん  
<http://kyoko.ichirock.com/>

かとうさんは、妊娠中から今までの子育ての様子を毎日イラストや写真でブログ配信しています。今2歳のお子さんは「やだやだ」の時期に入りました。「子育てはいろいろ大変なのですが、ブログのネタと思えば楽しくなってきた（笑）。最近、月別の記録が役に立つと言われることもあるんです。」子どもの頃は、むし歯の治療や矯正のため「歯医者さんで過ごす時間が長かった」とのこと。だからこそ、「気軽に行って予防と一緒に取り組める歯医者さん」がご希望です。