

7. むし歯について

むし歯の原因の一つは、一日になんども甘いものをとることです。イオン飲料やジュースなどをだらだら飲むと、お口が酸性になり、歯が溶けてむし歯になります。

脱水に気を取られて、ひんぱんにジュースなどを飲ませることは、歯にとってはよくないことです。日常から麦茶やお水などが飲めるように練習しておきましょう。

また、柔らかい食事は歯にくっつきやすく、むし歯になりやすいです。食事や高カロリー食、粉ミルクをとった後は、必ず歯みがきをしましょう。

8. 歯医者さんデビューのタイミング

歯が生えてきたら、お口から食べたり飲んだりしていなくても、かかりつけ歯科医院を作りましょう。ご家族のかかりつけ歯科医院に相談してみるのもよいでしょう。

歯科医院が決まったら、お子さんの状態やいつも飲んでいるお薬など細かく伝えましょう。特に心臓に病気があるときは、主治医と歯科医師が連携をする必要があります。

むし歯になって治療をすることはお子さんにとってとてもつらいことです。おやつとのえ方、歯みがき粉（フッ化物入りなど）の使い方などによって、むし歯を予防することができます。

小さい時から歯科医院の雰囲気やお口に触られることに慣れさせ、歯みがきの仕方、フッ化物塗布、生え変わりなどについて定期的に相談していきましょう。

イラスト：保母妃美子

東京療育ネットワーク

摂食指導ワーキンググループ参加施設

- 島田療育センター
- 島田療育センターはちおうじ
- 東京小児療育病院
- 西多摩療育支援センター
- 東京都立小児総合医療センター
- 東京都立多摩療育園
- 東京都立東大和療育センター
- 東京都立府中療育センター
- 日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック

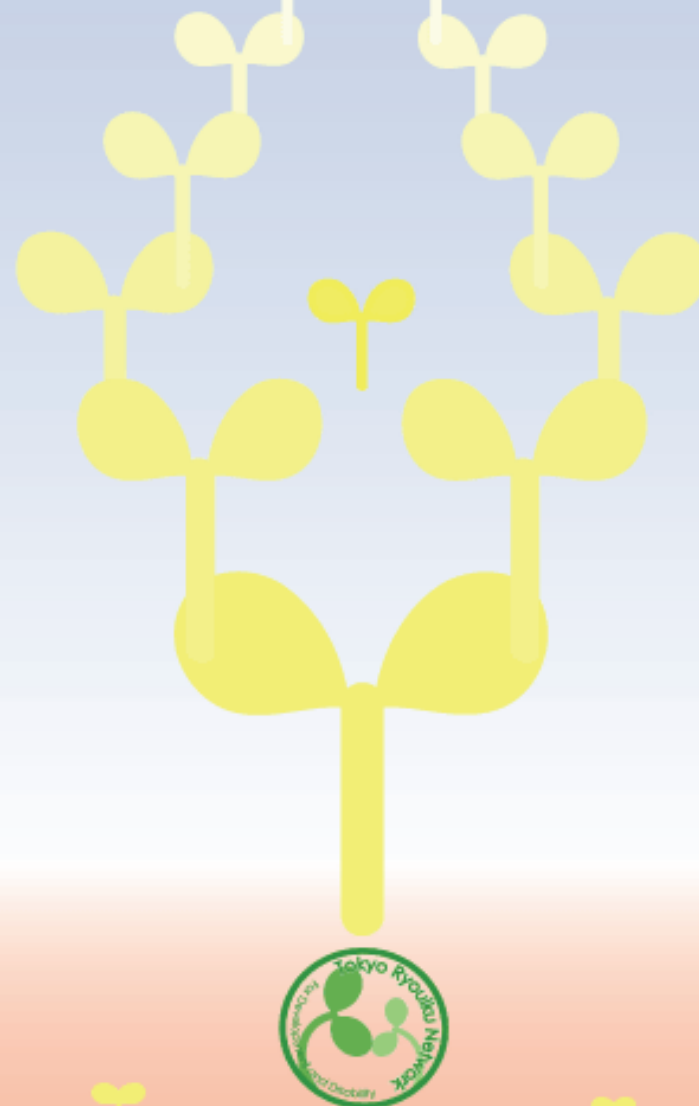


東京療育ネットワーク事務局

URL: <http://tokyo-ryouiku-network.jp/>

2016年8月1日 第1版発行

お口から食べ始める前に —ご家庭でできる摂食訓練(2)—



東京療育ネットワーク

あかちゃんのお口のケアについて

1. 歯が生えるまで

歯がはえてくるまでは、歯みがきの準備期間です。この時期の赤ちゃんのお口はとても敏感です。おうちに帰ったら、お口や顔の周りに触れてあげましょう。

一日に1回は柔らかい濡れたガーゼなどを指に巻きつけて、頬の内側と歯肉の間、うわあご、舌の上をふきとりましょう。

過敏がある場合は、脱感作をお口のケアとは別の時間に行いましょう。

2. 歯が生えてきたら

6～7か月ごろに下の前歯2本が生えはじめます。歯が生えてきたらすぐに歯みがきをはじめましょう。いきなり歯ブラシを使うといやがることもあるので、ガーゼでふきとることから始め、慣れてきたら歯ブラシを使います。10か月頃に上の前歯が2本、1歳ごろまでには下4本、上4本の歯が生えてきます。一番奥歯までの20本が生えそろうのは、2歳6か月から3歳6か月くらいです（個人差があります）。

3. 1歳6か月歯科検診

この時期には奥歯が生えてくるため、歯ブラシによる歯みがきを習慣化しておくことが大切です。検診を受けて歯みがき方法を確認しておきましょう。1歳6か月歯科検診が受けられなかったら、必ず歯科医院を受診し、検診を受けましょう。

4. 歯みがきの方法

1) 姿勢

必ず寝かせみがきを習慣付けます。お子さんを寝転がらせて、仕上げ磨きをする人のひざやふとももの上に頭をのせて行います。上向き姿勢でむせる子は、横を向かせてガーゼでふき取る、吸引器があれば吸いながら歯みがきすることもあります。わからない場合は、専門家に聞きましょう。



2) 歯ブラシの選び方

仕上げ磨き用の歯ブラシを選びます。毛の長さが短く、柄の長いものが使いやすいでしょう。毛先が開いたら新しいものに交換しましょう。交換の目安は1ヶ月です。

3) 歯みがきのコツ

お口の中を見ながら歯を磨くことが大切です。きれいな指で唇くちびるや頬ほほをめぐり、歯が直接見えるようにします。上の前歯の歯ぐきにはすじがあり、くちびる引っ張りすぎると痛いので唇をめぐるときには気を付けましょう。



5. 経管栄養中の歯みがきについて

お口から食べていないときも歯みがきは必要です。口を動かしたり、飲み込む動きが少ないため、唾液の流れがなくて菌がふえやすい環境になります。歯のまわりだけではなく、舌の上やうわあごも歯ブラシできれいにしましょう。

6. お口から食べるようになったら

お口から飲んだり食べられるようになったら、むし歯に注意しましょう。むし歯の菌は家族からうつります。家族もよく歯みがきしてむし歯がないようにしましょう。一度家族が口に入れたものをお子さんへあげることはやめましょう。