



小さい頃からのケア

小さい頃からの口腔ケアの重要性

歯の健康は一生を通じて影響を及ぼす大切な要素ですが、その基盤は幼少期からの口腔ケアによって築かれます。乳歯が生え始めたころから適切なケアを行うことで、むし歯の予防だけでなく、将来の健康な永久歯の育成にもつながります。また、口腔ケアの習慣を小さい頃から身につけることで、大人になっても自然と歯を大切にする意識が根付きます。ここでは、小さい頃からの口腔ケアのポイントについて詳しく解説します。

1. 乳歯の役割とケアの重要性

(1) 乳歯の大切な役割

「いずれ生え変わるから乳歯のケアはそれほど重要ではない」と考える人もいますが、それは大きな間違いです。乳歯には以下のような大切な役割があります。

- しっかり噛んで食べることで、顎の成長を促す
- 発音の発達を助ける
- 永久歯が正しく生えるための道しるべとなる
- 口元の見た目や表情を整える

むし歯になった乳歯を放置すると、永久歯の歯並びが悪くなったり、将来的にむし歯や歯周病のリスクが高くなる場合があります。そのため、乳歯の段階からしっかりとケアを行うことが重要です。

(2) 乳歯が生え始めたら始めるケア

乳歯は生後6カ月ごろから生え始め、3歳ごろまでに20本が生えそろいます。この時期から適切なケアを習慣づけることが大切です。

- ガーゼやシリコン歯ブラシでやさしく拭く（最初は歯みがきの習慣をつけることが目的）
- 1歳半ごろから子ども用歯ブラシを使ってみがく
- フッ素入り歯みがき剤を適量使う（年齢に応じた量を守る）
- 仕上げみがきをしてあげる（小学校低学年までは保護者の仕上げみがきが必要）

2. 幼児期・学童期の口腔ケア

(1) 幼児期の歯みがき習慣

幼児期（1歳半～5歳ごろ）は、歯みがきを習慣化する大切な時期です。最初は嫌がることもありますが、楽しく続けられる工夫をすることが大切です。

- 好きなキャラクターの歯ブラシや歯みがき粉を使う
- 歯みがきの歌やタイマーを活用する
- 親子で一緒に歯みがきをする
- 鏡を見ながら歯みがきをさせる（自分の歯の状態を知る習慣をつける）

また、仕上げみがきは特に大切で、奥歯や歯と歯の間、歯の裏側など、子どもがみがき残しやすい部分を丁寧にチェックしましょう。

(2) 学童期（6歳～12歳）のケア

この時期は乳歯から永久歯への生え変わりの時期であり、特にむし歯のリスクが高まります。また、歯並びの発育や噛み合わせの変化が起こるため、歯の健康を維持するための適切なケアが必要です。

- 6歳臼歯（最初の永久歯）が生えたら特に注意（生えたばかりの歯はむし歯になりやすい）
- 歯並びや噛み合わせのチェック（異常があれば歯科医院で相談）
- フロスを使う習慣をつける（歯と歯の間のケアも大切）
- 定期的に歯科検診を受ける（むし歯の早期発見・予防）

3. 食生活と口腔ケアの関係

小さい頃からの食生活は、歯の健康にも大きく影響を与えます。むし歯を予防し、丈夫な歯を育てるためには、食事の内容や習慣にも気を配る必要があります。

(1) むし歯になりにくい食事習慣

- ダラダラ食べをしない（時間を決めて食べる）
- 甘いお菓子やジュースの摂取を控える（砂糖が多いものはむし歯の原因）
- 噛み応えのある食材を取り入れる（よく噛むことで歯や顎が丈夫になる）

(2) 歯に良い食べ物

- カルシウムを多く含む食品（牛乳、チーズ、小魚など）
- ビタミンDを含む食品（鮭、しいたけ、卵など）
- よく噛む習慣をつける食品（根菜類、ごぼう、ナッツ類など）

4. まとめ

小さい頃からの口腔ケアは、一生の歯の健康を守るための土台作りとなります。

- ✓ 乳歯の時期から歯みがきを習慣化する
- ✓ 幼児期には楽しく歯みがきを学び、仕上げみがきを徹底する
- ✓ 学童期にはフロスや定期検診を取り入れ、永久歯の健康を守る
- ✓ 食生活にも気をつけ、むし歯になりにくい習慣をつける

子どもが自分の歯を大切に思えるよう、親がサポートしながら適切なケアを続けることが重要です。小さい頃からの積み重ねが、大人になっても健康な歯を維持するための大切なステップとなるのです。