

## 4. すこやかに育って、赤ちゃんの歯

さあ、待ちに待った赤ちゃんの誕生です。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、歯はありません。やがて真珠のような可愛い歯が、小さな口の中に見えてくると、感激しますね。

最初に生える歯は、下の前歯です。早い子は、三、四ヶ月で生え始めますが、一才の誕生日近くになってやっと生える子もあって、個人差が大きいですから、少しぐらい遅くても心配することはありません。そして、だいたい二才半から三才くらいまでに合計20本の乳歯が生えそろういます。乳歯はどうせ抜けてしまうから、むし歯になっても大丈夫なんて思っていると大変です。乳歯でしっかり噛まないでと体の正常な発育にも影響を及ぼしますし、この時期について生活習慣は、生涯変わりにくいものです。

### 乳歯を守る歯磨きのコツ

- ① 大人のまねをしたがる時期をとらえて、上手に歯磨き習慣をつけましょう。
- ② 最初は、磨くよりも歯ブラシを口に入れることに慣れることが大切です。
- ③ 次に一人で出来るようになるまで、保護者が仕上げや点検をかねて磨いてあげましょう。夜寝る前の歯磨き習慣は、貴重なふれあいの時間にもなります。
- ④ 嫌がらせずに短時間で終わるためには、子供を仰向けに寝かせて保護者が子供の頭の上からのぞきこむようにして歯磨きするのが良いでしょう。
- ⑤ 唇を持ち上げ奥歯まで良く見て、歯ブラシがどの位置に当たっているか、確実にブラーク（歯垢）がとれているか確認しましょう。

乳歯を守るためのもうひとつの問題は、食習慣です。チョコレートや飴を食べた時の幼い子のうれしそうな顔、このこぼれんばかりの微笑みは、何にも替え難い宝石のようです。でも、ちょっと待って下さい。幼い時に知るおいしい甘いお菓子には、二つの落とし穴があります。糖分の入った物を食べると、口の中にいるむし歯の原因菌（ストレプトコッカス・ミュータンス菌）によって、酸が作られます。この酸が歯の表面の硬いエナメル質を溶かして、むし歯をつくります。生えたばかりの歯はカルシウムが十分結晶化していないため、とても脆いものです。未熟な歯は糖分にさらされるとあっという間に崩壊します。昔は、『みそっぱ』は、幼子の象徴のように言われましたが、これは、まちがいです。

『みそっぱ』は崩壊してしまった乳歯の無残な姿です。歯を守るためには、なるべく歯を

糖分にさらす時間を少なくすることが必要です。時間を限らずダラダラと食べるのは、歯にとって、とても危険なことです。それにもうひとつ、幼い時覚えた刺激の強い甘さは、うす味、食物本来の持つ味を忘れさせてしまいます。

幼い時から、歯の痛みに悩まされるなんて、悲しいですね。乳歯は、永久歯に比べて表面の硬いエナメル質の層がうすいため、むし歯の進行が早く広い範囲にひろがりやすいのです。永久歯にも共通することですが、歯質を強くするため、歯の石灰化をすすめるフッ素を塗ったり、フッ素入りの歯磨剤を使用したりすることも良いことです。

乳歯は、6才前後から生えてくる永久歯のナビゲーターの役割も果たしながら、完全に永久歯とバトンタッチする12才ころまで、しっかりと働きます。大事な乳歯を守るのは、周囲にいる大人の役割です。健康な口腔、健康な歯で、健康な心と体を育てましょう。

日本赤十字社和歌山医療センター  
歯科口腔外科部  
2018年6月