

# お口の母子手帳



元気な笑顔は  
歯・口の健康から

- ・妊娠おめでとうございます
- ・埼玉県と埼玉県歯科医師会は、県民の皆さんのお口の健康を応援しています
- ・**お口の母子手帳**はお子さんの成長にあわせて健やかな**歯育て**に役立つように作りましたので、母子(親子)健康手帳にはさんで活用してください

●お問い合わせは

埼玉県歯科医師会地域保健部

TEL 048・829・2323 もしくは、地域の歯科医師会へ

発行



埼玉県のマスコット コバトン

彩の国  
埼玉県



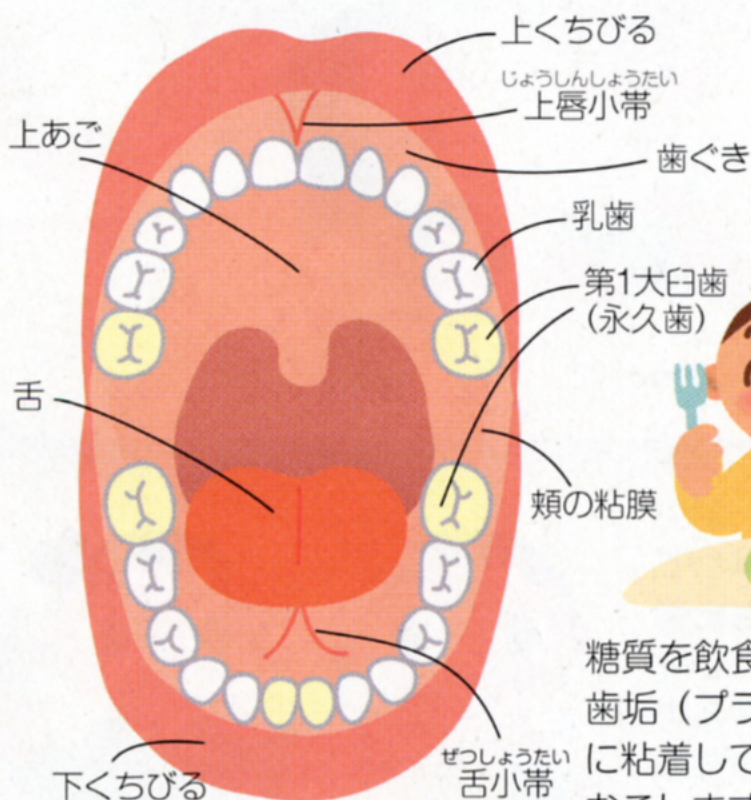
協力

埼玉県歯科医師会



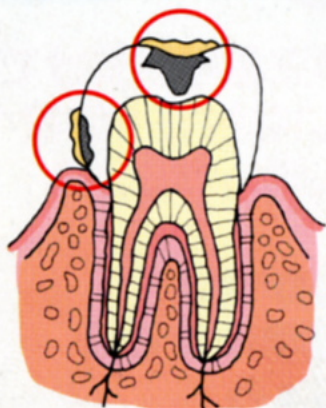
# 歯と口のことを知りましょう

## 6歳ころのお口

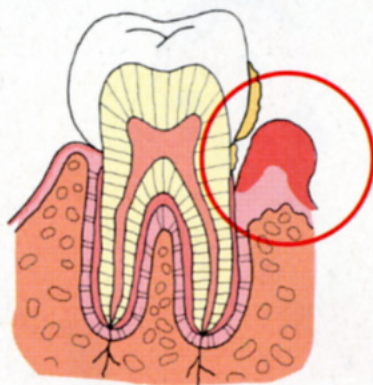


糖質を飲食すると菌が増殖し、歯垢（プラーク）となって歯に粘着してむし歯や歯周病をおこします。

## むし歯



## 歯周病





乳歯は、妊娠6週ころからでき始め、4か月ころから石灰化（硬くなる）が起こります。永久歯は妊娠4か月くらいからでき始めます。

## 下の前歯のできかた



妊娠6週



妊娠6か月



生後6か月

## 育児教室

## 積極的に参加しましょう



丈夫な歯  
(強いビル)

たんぱく質  
(鉄筋)

カルシウム  
リン  
(コンクリート)

ビタミン  
微量元素  
(仕上げ剤)

丈夫な歯はバランスの良い栄養からつくれます

## 妊娠中の歯育てその2

### CASE 1 体調の変化で歯みがきがよくできない時には…

1

- ・小さな歯ブラシで
- ・泡立つ歯みがき剤は使わないで
- ・気分の良い時に
- ・歯や歯ぐきのためのうがい剤でブクブク



### CASE 2 痛む歯や治療する歯があったら…

2

妊娠していることを伝えて歯科医師に相談しましょう。  
妊娠安定期には、ほとんどの治療が可能です。





## 母乳は噛む力を育てるのに有効です

おっぱいをしっかり吸うと噛む力の発育を助けるので、できるだけ母乳で育てられるように準備しましょう。哺乳びんは、なるべくおっぱいを吸う状態に近いものを選びましょう。



こんなことが  
あります!



上皮真珠

真珠色の歯ぐきのふくらみで、自然に消えます。



先天歯

生まれた時にもう歯が生えていることがあります。自然に抜けることが多いですが、おっぱいを飲みづらいようなら歯科医院へ。

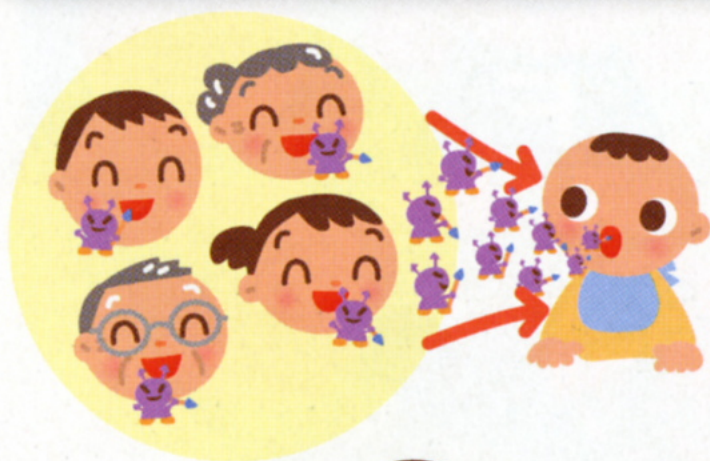


## おしゃぶりを正しく使用しないと…

お子さんに良くない影響がでることがあります。  
母子手帳の記載を参考にして、注意しましょう。



歯が生える時期は個人差が大きいです。歯が生え始めたら定期的に健診を受けて母子手帳に記録してもらいましょう。



細菌はおとなのお口から子どもにうつります。



家族みんなでしっかり歯みがきをして  
菌を減らしましょう



おとながいったん口に入れた食べものやスプーンを子どもの口に入れることは控えましょう。

# 離乳から楽しい食育へ



噛む力を作るのはきちんと段階を経た離乳



なめらかにすり  
つぶした状態

唇を閉じて飲み  
ます。下唇が内側  
に入ります。舌は  
まだ前後の動き  
が中心です。



舌でつぶせる  
固さ

上下の唇がしっ  
かり閉じるよう  
になります。舌が上  
下にも動いて食  
べ物を押しつぶ  
します。



歯ぐきでつぶ  
せる固さ

唇が左右に伸縮  
して舌も左右に  
協調して動かさ  
せるようになります。



歯ぐきで噛め  
る固さ

腕・手・指と口の  
動きの協調を覚  
えてゆきます。自  
分で道具を使っ  
た食べ方を学ん  
でゆきます。

母子手帳の記載を参考にしましょう



子どもはからだの大きさにくらべて多くの栄養を必要としますが、歯や口も小さく、一回の食事ではたくさん食べられません。おやつは、食事を補うものなので、甘い物を与えすぎないようにしましょう。



# からだを守る口腔ケア

口腔ケアは一生の  
健康の源です



お口の中は暖かく湿っていて、栄養分もあるので、菌が増殖しやすい環境です。増殖した菌はからだのいろいろなところに影響します。

## プロフェッショナルケア

(歯科医院で)

健診・指導、クリーニング

## ホームケア

(家庭で)

- ・食生活のコントロール
- ・指導された歯みがきの実行

## コミュニティケア

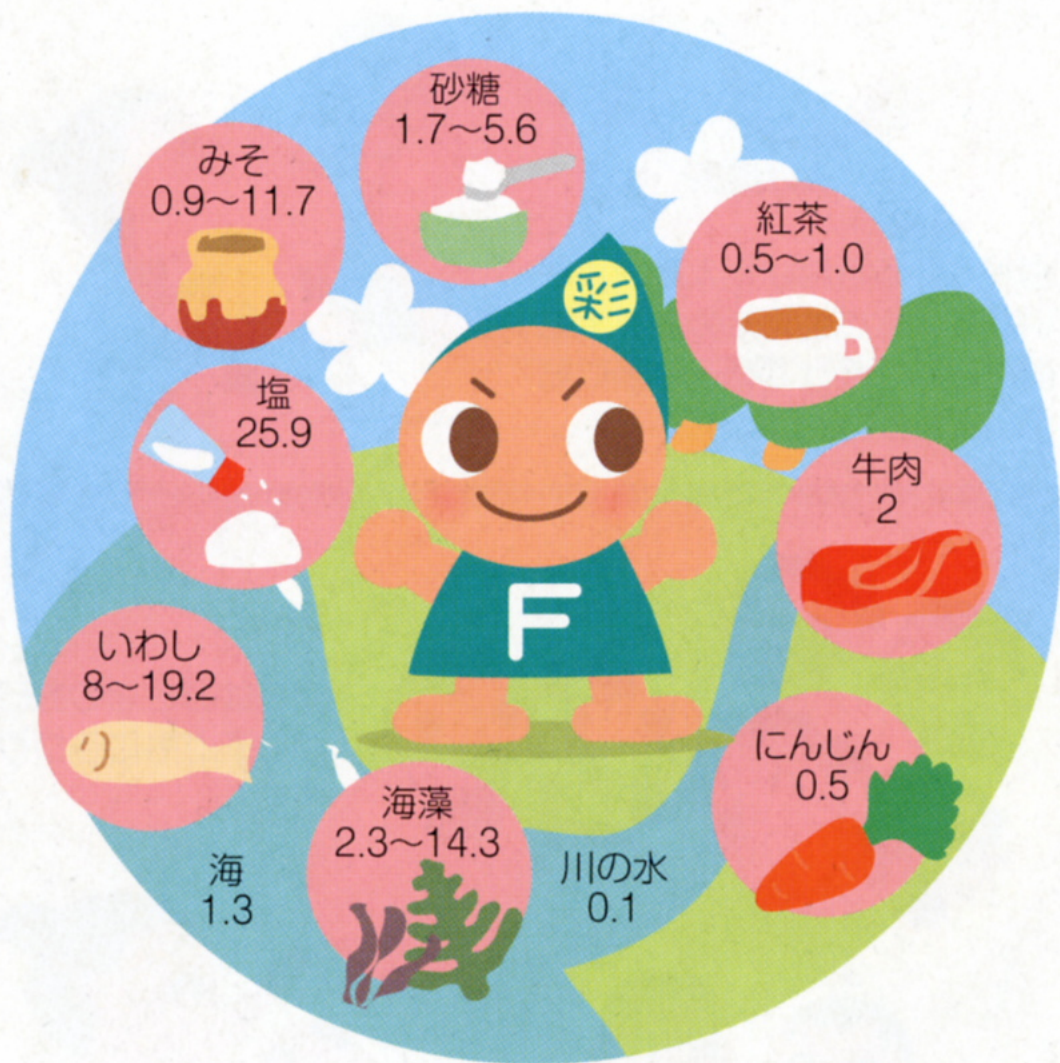
(保育所・幼稚園・学校・保健センターなどで)

健診・指導、学習

頒価50円(本体48円)



## フッ化物～強い歯を育てる味方～

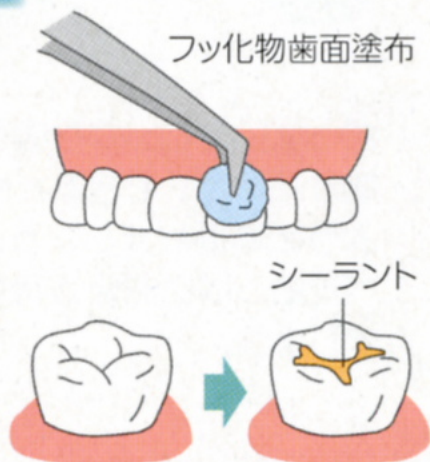


食品1,000g中のおよそのフッ素量 (単位mg)

フッ素は自然界に広く存在し、あらゆる食べ物と人体に含まれています。フッ素の化合物であるフッ化物は歯や骨を強くし、歯の表面の抵抗力を増して、むし歯になりかけた歯（初期むし歯）の修復を促進します。フッ化物をじょうずに使うことが、むし歯予防のキーポイントです。

# フッ化物のじょうずな使い方

## プロフェッショナルケアでは



## ホームケアでは



フッ化物洗口  
(ブクブクうがい)

## コミュニティケアでは



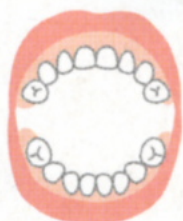
みんなでフッ化物洗口



コップで飲めるように練習させましょう。上の前歯4本が生えそろった後も授乳を続ける時には、むし歯にならないように生活習慣に十分に気をつけ、かかりつけ歯科医院で定期的にチェックを受けることをお勧めします。

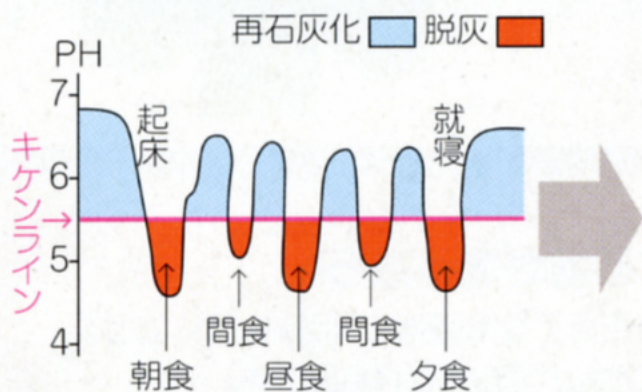


1~2歳ころの歯



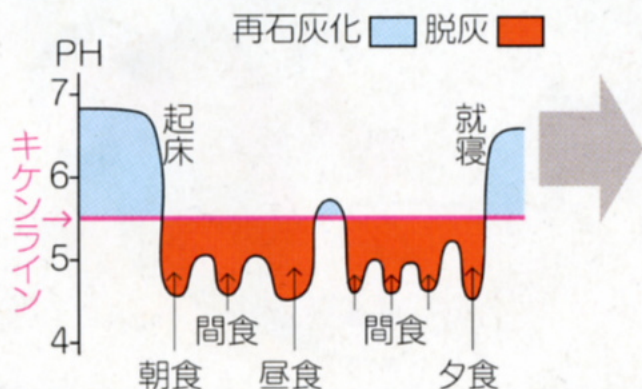
### 早寝早起きで規則正しい生活

糖質が口の中に入ると歯の表面が溶けだしますが（脱灰）、飲食が終わると修復されます（再石灰化）。



### 不規則で宵っ張りな生活

脱灰が再石灰化より多く起こりむし歯になります。



健診を受けて  
母子手帳に  
記入して  
もらいましょう



しっかり噛む  
こと、飲み込  
むことを覚  
えていきま  
しょう

3～4歳ころの歯



## ブクブクうがいを練習しましょう

できるようになったら歯科医院  
でフッ化物洗口の薬剤を処方し  
てもらい家庭でフッ化物洗口を  
始めましょう。



## お口の癖が歯並びに影響します

- ・指しゃぶり
- ・おしゃぶりの正しくない使用
- ・物噛み（タオル おもちゃ等）
- ・いつも鼻づまりで口呼吸する
- ・口をポカンと開いている
- ・水分で流し込む食べ方

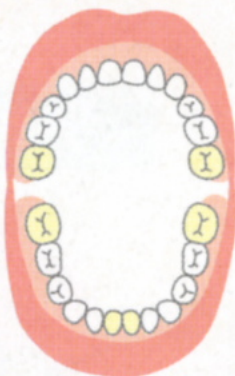


お子さんの気持ちを考えながら止められるように  
工夫しましょう

## 5～6歳の歯育て

6歳ころの歯

健診を受けて  
母子手帳に  
記入して  
もらいましょう



第1大臼歯（6歳臼歯）が生えてきます。大人になってからの噛み合わせにも影響する大切な永久歯です。乳歯の奥歯の後ろに生えるので気づかず、また歯ブラシが入りづらいので、むし歯になってしまうことが多いので注意しましょう。



就学児健診を受けて  
きれいな歯で小学校へ  
入学しましょう



仕上げみがきは  
小学校低学年までは  
続けましょう

## 歯・口をけがしたら

- ・他にけががないかチェックします
- ・出血していれば水洗し圧迫止血します
- ・抜けた歯、欠けた部分があれば全て集めます
- ・歯が土などで汚れている場合は軽く水洗します（けっして表面をこすらないように注意）
- ・歯を専用保存液か生理的食塩水（なければ牛乳）につけます（真水には入れないでください）
- ・歯科医に状況を連絡し歯を持って速やかに受診します

