



元気で暮らそう 家族の健康

## 子どもの歯と お口の健康について

こしば歯科医院院長 歯学博士 小柴慶一  
<http://www.dental-ts.com/koshiba/>

乳歯は生後6〜10ヶ月頃からははじめ、3歳位で20本全てがはえそろいます。虫歯のために食べ物がうまく噛み切れないことよって、偏食の原因になったり、栄養状態が低下し発育の遅れが生じることもあります。また永久歯の歯並びが悪くなったり、発音への影響も出ることもあります。

では虫歯を作らないためにはどうしたらよいでしょう。虫歯の原因菌を減らすためには、とにかく歯磨きです、基本的には毎食後ですが、最低でも夜寝る前には行って下さい。寝ている

間は起きている時より細菌の増殖が盛んになります。歯磨きを始める時期としては、上の前歯が4本はえて来たころ（1〜1歳半）には始めて下さい。

またジュース類にはたくさんショ糖が入っていますので与えすぎに注意して下さい。

歯を丈夫にするためにはフッ素塗布が有効です。奥歯まではえてきたら（1歳半〜2歳位）、歯科医院で塗布してもらって下さい。

将来、子どもたちが虫歯で苦勞しないために、小さいうちから気をつけてあげましょう。