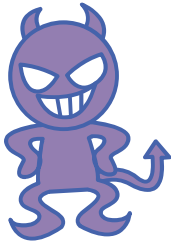
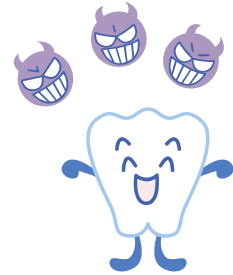


④ むし歯菌の母子感染

むし歯菌の原因菌であるミュータンス菌は赤ちゃんのお口の中には存在しません。
むし歯菌は赤ちゃんの周囲にいる人達のお口から入ってきます。



感染の窓



感染は歯が生えてくる生後6か月頃からはじまります。
むし歯原因菌が定着しやすい時期は1歳半から2歳半です。
そのため、この時期は特に注意が必要です。

大切なこと!!

- 妊娠中からお母さんのお口の中を清潔にする。
- 子どもの周りにいる人達の歯の治療をしっかりと行う。
- 子どもの周りにいる人のお口の中を清潔にする。



⑤ 定期健診

お口の中の健康を保つためには、家でのお手入れと専門的なお手入れの両方が必要です!!

歯医者さんで歯みがきの練習やお口のお手入れ、フッ化物塗布をしてもらうことで、お口の中がより良い環境となります。

定期健診の目安

お口の状態が良い時
3～6か月
お口の状態が悪い時
1～2か月

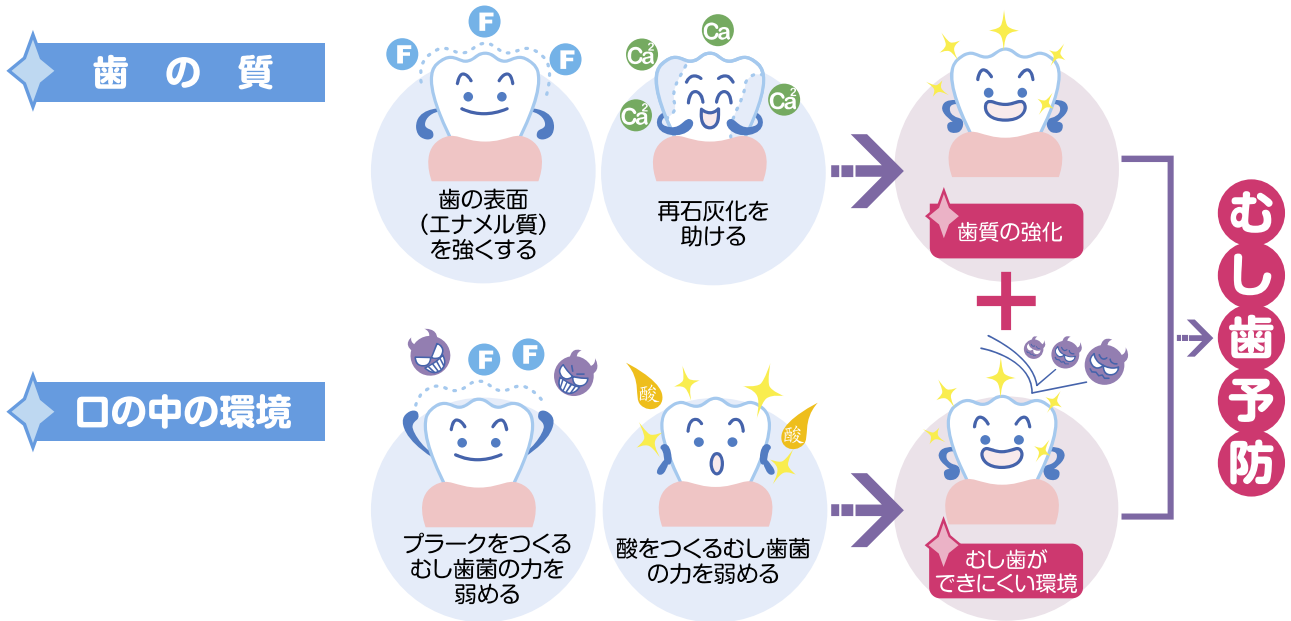


⑥ フッ化物の応用について

生えたての歯は未熟であり、この時期にフッ化物を利用するとむし歯予防に効果的です。

また、生えてからでも効果はあります。発達段階に合わせて継続的に使いましょう。

フッ化物はなぜ歯に良いか？



フッ化物の利用方法



フッ化物洗口液を使用する方法



フッ化物溶液スプレーを使用する方法



フッ化物配合の歯みがき剤を使用する方法



歯医者さんで高濃度のフッ化物を塗布する方法

フッ化物利用のむし歯予防の効果



3 乳児期・幼児期の歯みがきについて

① 乳児期

歯みがきの開始

下の前歯が生えはじめたら歯みがきを始めましょう。

仕上げみがきは親子のコミュニケーションタイムになります。

まずは、6～7か月になったら遊びを加えながら歯みがき練習の期間を作りましょう。

- ①保護者の膝の上に“ゴロンと寝させる”“起こす”を繰り返す。
- ②保護者の膝の上に寝て、子どもの口をのぞきこむ。
- ③保護者の手の平で、子どもの頬を優しくマッサージをしてあげる。
- ④子どものほっぺたと歯の間に、保護者の人さし指の第2関節位までを入れて、ほっぺたの内側からグルグルと円を描くようにマッサージする。
- ⑤濡らしたガーゼで歯を拭く。

初めはびっくりして嫌がるかもしれませんが、スキンシップをとりながら始めてみましょう。歯みがきに少しずつ慣れさせていきましょう!!



- 歯みがきは楽しいもの
- 歯みがきは大切なもの
- 歯みがきは必要なもの

仕上げは必ず寝かせみがきで

話しかけたり、歌を歌いながら歯みがきをしてみるとよいでしょう。



歯みがきの方法

歯と歯ぐきの境目にあて、小さく動かしましょう。

上の前歯のヒダ（上唇小帯）の部分は敏感で歯ブラシが当たると嫌がります。ヒダの部分に指を添えて、歯ブラシがあたらないようにしましょう。

裏側は歯ブラシを縦にしてみがきましょう。お口を閉じてみがかせない時は、奥の歯ぐき（歯が生えていない所）に保護者の指を入れて軽く噛ませてみがきます。奥歯が生えてきたら、奥歯のほっぺた側からみがくとよいでしょう。

また、ほっぺた側は、子どもの頬と歯の間にしっかりと歯ブラシを入れてみがきましょう。



大切なこと!!

お母さん、お父さんが仕上げみがきに一生懸命になりすぎて、難しい顔になると子どもは瞬時に感じ取ります。みがく順番を決めて笑顔で声をかけながらみがくことが大切です。

② 幼児期

奥歯が生えてきたら…。

生えたての歯は歯の質が弱く、プラーク（歯垢）もたまりやすいため、むし歯になりやすい環境となります。

また、歯肉炎も多くなってきています。3歳では約3割、6歳で4割の子ども達が口腔内の不潔によって歯肉炎になることがわかっています。

2歳～3歳頃にかけて20本の乳歯が生えそろいます。



むし歯原因菌は3歳頃までに定着します！

● 本人みがき

3歳前からは自分でみがく練習も始めていきましょう。



1. 「アー」みがき

お口を「アー」として、噛むところがみがけるように練習しましょう。



2. 「イー」みがき

「アー」みがきができるようになったら、お口を「イー」として前歯がみがけるようにしましょう。

* 本人みがきは歯ブラシによる事故に注意するために、保護者が見守りながらしましょう。

● 仕上げみがき



- 歯と歯ぐきの境目にあて順番よく動かしていきましょう。
（例：歯の表→歯の裏→噛むところ→歯と歯の間）
- 奥歯や歯と歯の間に隙間のないところはデンタルフロス（糸ようじ）をつかきましょう。
- 生えかけている歯は歯ブラシを横にして、噛むところにあたるようにみがきましょう。

デンタルフロス（糸ようじ）

デンタルフロスにも種類があります。



③ 幼児期後期

幼児期も後期になってくると行動範囲も広がります。不規則な食生活に伴い、むし歯になるリスクがより高くなります。

乳歯がむし歯になると永久歯の質が弱くなる等の影響も出てきます。歯みがきはもちろんのこと、食生活、特に間食の摂り方に気をつけなければいけません。

おとなの歯が出てきたよ!!



5歳半～6歳にかけ、永久歯の交換時期となり6歳臼歯も出てきます。

6歳臼歯は完全に生えるまでに時間がかかり、その期間は手前の乳臼歯よりも高さが低いので、歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすい環境となります。

みがき方にコツがあります。
横から歯ブラシを当てて
みがきましょう。



● 間食の摂り方

間食は必要ですが、量や質そして時間に気をつけることが大切です。

砂糖（スクロース）を多く含む食物は、むし歯になるリスクが高くなります。

間食は食事で摂りきれない栄養を補給するのが本来の目的です。

おやつ＝お菓子ではありません!!

《むし歯になりやすいおやつ》



大切なこと!!

● だらだらと食べたり飲んだりしないようにしましょう。

①うがいによる発達促進

うがいは、お口の中の汚れを除去したり、お口の周りの筋肉を発達させるためにとっても大切なものです。

ブクブクうがいは3歳くらいで約半分の子ども達ができるようになります。2歳前くらいから始めてみましょう。

ブクブクうがいの練習

- お口の中に水をためて、「ペー」と吐き出す練習からしていきましょう。
- 吐き出すことができるようになったら、お口の中で水をブクブクさせる練習しましょう。
- ブクブクができるようになったらほっぺたで左右に動かせるように練習しましょう。



お風呂場など水浸しになっても大丈夫なところであると良いでしょう。

喉のうがい

ガラガラうがいができるようになるのは3歳では約2割、5歳では約7割の子ども達ができるようになります。

うがいの発達段階

- ①声かけや手本を見せてもできない。
- ②口に水を含むことができるが、そのまま飲んでしまう。
- ③水を飲んでから「ペー」と言いながら吐き出すまねをする。
- ④一旦、口の中に水を貯めて「ペー」と吐き出す。
- ⑤口の中に貯めた水を両側の頬を同時に動かして吐き出す。
- ⑥口の中に貯めた水を左右の頬を交互に動かして吐き出す。ほぼ自立の状態。



大切なこと!!

お母さん、お父さんと一緒にマネをしながら楽しい環境でしてみましょう。うがいができるようになる年齢は子どもによって様々です。その子の発達に合わせてみましょう。

②遊びによる発達促進

7～8か月にかけて握っている手を持ちかえることが可能になり、口にくわえるようになります。

このお口遊びも子どものお口の発達のためにとても大切です。



注意!!

玩具等をお口にくわえて遊ぶ時は、必ず保護者が見守りましょう。

口唇・頬・舌・呼吸の協調練習

身近にあるおもちゃや道具でお口の発達を促すことができます。



遊びの中でお口を閉じたり、力を入れたりして楽しみながら機能を発達させましょう。

発音には口の動き、舌の動きが必要です。口の発達を促すことはことばの発達にもつながります。

4 ことばの発達と支援

1 ことばの発達

3か月	あやすと笑う
4か月～6か月	「あーあー」、「うー」などの喃語（なんご）の始まり 声を出して人と呼ぶ
8か月～11か月頃	動作をマネする 名前の理解ができる 言葉の意味が分かってくる 見つけたものを指さす
1歳頃	意味のあることばが出始める 「イヤ」と拒否する（1歳後半） 2つのことばをつなげて話す（1歳後半）
2歳頃	3つのことばをつなげて話す
3歳頃	「これなに？」と質問する
4歳頃	「どうして？」と質問する 自分の姓名を言う
5歳頃	数字や平仮名の拾い読みをする 経験したことを話す



2 ことばのビル

毎日の暮らしの中の小さな変化が、ことばへつながることを表したのが、「ことばのビル」の図です。子どもが全体的に発達することが大切です。

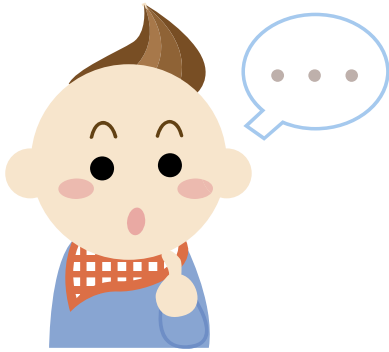
「規則正しい生活」から土台をしっかりと固めて、だんだん上に階を重ねていきましょう。「ことばのビルを建てる暮らし」が子どもの育ちを促すと言われています。



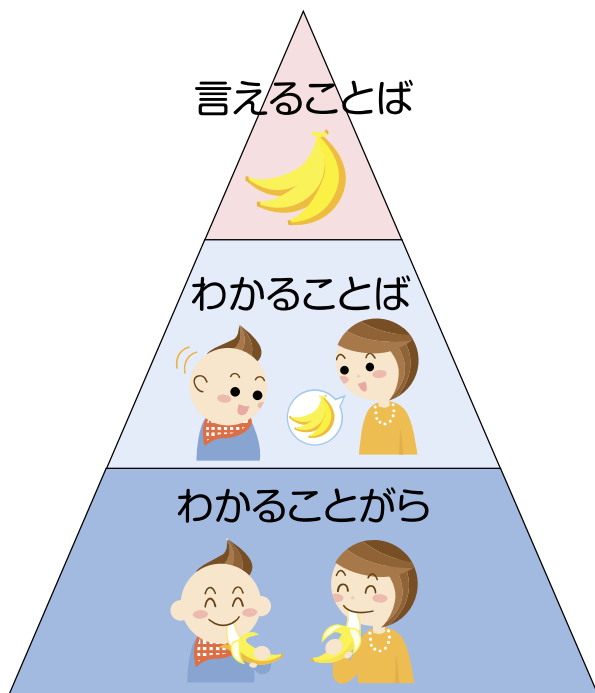
「ことば」は最上階なんだね
 「ことば」の土台をしっかりと築くことで
 脳も育まれ発達するんだね。

3

ことばの遅れがある子どもへの対応



ことばには、「わかることがら」「わかることば」と「言えることば」があります。まずは「わかることがら」「わかることば」を増やしてあげましょう。生活の中で、実際に行動して様々な体験を重ね、それをことばと結びつけて理解することで、ことばが分かるようになります。バナナを食べながら、「バナナだよ」と名前を教えるだけでなく、「おいしいね」などの気持ちを分けあいましょう。ことばにジェスチャーを加えて伝えることも理解力を育てます。ことばの遅れがある場合には、言語聴覚士等に相談しましょう。



ことばの表出

「バナナ」と言う

ことばの理解

「バナナ食べる？」とたずねるとうなずく

ことばに関連した体験・行動

「バナナを食べる」という行動

4 発音が気になる子どもへの対応

発音がうまくできない原因

- お口の中の問題

舌の動きがぎこちない、声が鼻に抜けやすいなど

- きこえの問題

聴力、聞きとる力、中耳炎など

- 特定の発音が他の発音に変わってしまう

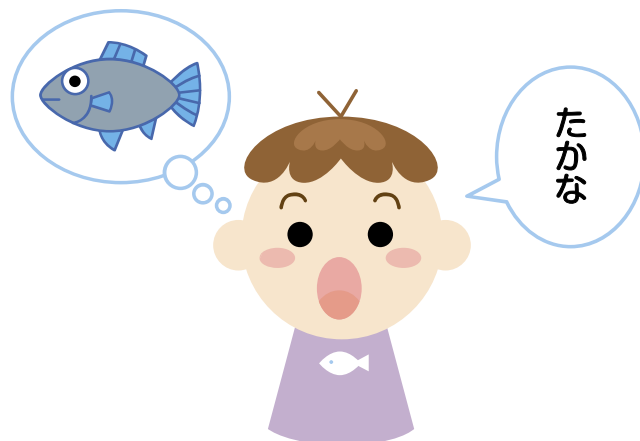
「さかな」⇒「たかな」

- ことばの発達の問題



これらの対応として、日常生活で「正しいことばを、ゆっくり、はっきり」聞かせてあげましょう。子どもの間違った発音を訂正するのではなく、さりげなく正しい音を聞かせてあげましょう。

発音が気になる場合には、さまざまな要因が考えられますので、専門機関を受診することが必要な場合もあります。



5 子どもにとってうれしい関わり

- 声かけは、ゆっくり はっきり くりかえし。

- 短い文で、大事なことばを強調する。

- 注意喚起してから声をかける。

例) 一斉声かけのほかに「○○ちゃん」

- 大きな声で話すよりも、小さめの声で穏やかに話す。

- ことばに注意が向くように、静かな環境を作る。

- 声かけを行うときは、ジェスチャー・指さし・豊かな表情を添える。



コミュニケーションは、子どもと大人の相互の協力があってはじめてうまくいきます。インリアルアプローチとは、大人と子どもが相互に反応し合うことで、子どもの学習とコミュニケーションを促進しようとするものです。

●SOUL 大人が子どもとかかわる態度の基本

S : Silence (静かに見守る)

O : Observation (観察する)

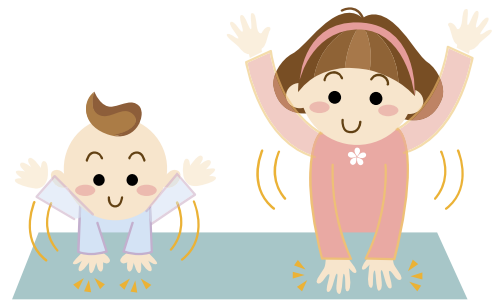
U : Understanding (理解する)

L : Listening (ことばを聴く)

●子どもへのことばがけの方法 (言語心理学的技法)

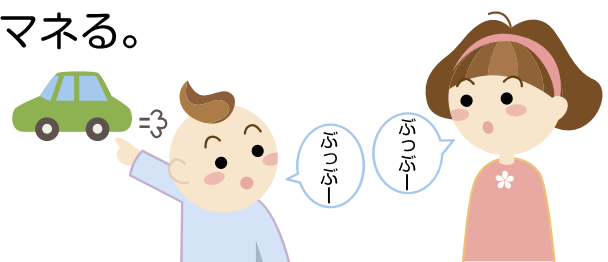
①ミラリング……

子どもの行動をそのままマネする。



②モニタリング……

子どもの音声やことばをそのままマネる。



③パラレルトーク……

子どもの行動や気持ちをかわりにことばであらわす。



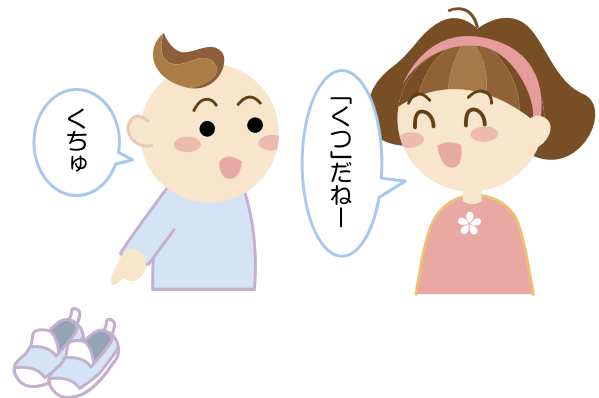
④セルフトーク……

大人が自分の行動や気持ちを口に出して言う。



⑤リフレクティング……

子どものまちがいをさりげなく正しく言い直して返す。



⑥エクспанション……

ことばの意味や文法をひろげて返す。



⑦モデリング……

子どもに会話のモデルを示す。



5 Q & A

Q1 指しゃぶりへの対応はどうすればいいですか？

A1

生後12か月頃までの指しゃぶりは乳児の発達過程における生理的な行為なので、そのまま経過をみましょう。

3歳頃までは、特に禁止せずに、子どもの生活のリズムを整え、外遊びや運動をさせてエネルギーを十分に発散したり、遊びなどで手や口を使う機会を増やすようにしましょう。

4～5歳以上の指しゃぶりは噛み合わせや発音に影響がでる可能性があります。

かかりつけ歯科医に相談しましょう。

Q2 舌小帯が短いと指摘されました。どうすればいいですか？

A2

乳児期に舌小帯が短くて、舌の動きが制限される場合は哺乳が困難であることがあります。飲み方に問題があると判断された場合は、早期に舌小帯を切除（のぼす）処置が必要になります。幼児期以降では、発音に影響することがあります。言語聴覚士に相談して、対応を考えましょう。また、噛み合わせに影響がでる場合もあります。かかりつけ歯科医や小児歯科専門医に相談しましょう。

Q3 食後すぐの歯みがきは歯が溶けるとききました。本当ですか？

A3

通常の食事であれば、唾液でお口の中の酸は中和されるので、食後すぐに歯みがきしても問題ありません。歯に付着した歯垢が、酸を産生して、むし歯へ進行します。

歯垢を落とす目的で、食後すぐに歯みがきをしましょう。

Q4**赤ちゃんが卵、牛乳アレルギーといわれました。歯や骨を丈夫にしたいのですが、何を食べさせたらいいのでしょうか？****A4**

カルシウムは、小魚やひじき、それに小松菜や豆類にも多く含まれています。豆腐や納豆などの豆類は、離乳食としても理想的な食材です。また、魚介類やしいたけは、ビタミンDを含みカルシウムの吸収を促します。さらに、適度な運動は健康な骨を作ることにもつながります。大切なことはカルシウムにこだわらず、何でも食べる元気な子を育てることです。また、乳製品でもアレルギーの原因となっている物質を除いた製品もありますので、この選択については主治医と相談してください。

Q5**歯の噛み合わせが反対です。いつから歯医者にかかったらいいですか？****A5**

乳歯の時期で反対の噛み合わせは永久歯交換期に自然に治ることもありますが、遺伝的要因があると自然には治りにくいです。あごの大きさの問題なのか、歯の傾きが原因なのか4～5歳ごろになると精密な検査ができ、治療することも可能です。それ以前でも定期的にかかりつけ歯科医や小児歯科専門医を受診し、診査してもらうことが大切です。

Q6**子どもが食事を噛まずに丸のみしています。どうすればいいですか？****A6**

噛まなくなるには2つの原因が考えられます。1つはおもちゃなめなどのお口の感覚体験不足や心理的影響により乳児期の舌の動きが優位な場合があります。もう1つは、1口量が小さく、前歯で噛みちぎる体験が不足している場合があります。食材の大きさや硬さは口の前の方で認識することで、噛む動作につながります。飲みこみ方に問題がない場合は、前歯で噛みちぎる練習をして、お口の体験を増やしていきましょう。

参考文献

- 1) 厚生労働省：授乳・離乳の支援ガイド。
www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf
- 2) 巷野 悟郎、向井 美恵、今村 榮一：乳幼児の食行動と食支援。
医歯薬出版 2008
- 3) 奥 猛志、田中 英一、早崎 治明：
子どものお口のスペシャリストになろう DHstyle 増刊号。
デンタルダイヤモンド社 2012
- 4) 中川 信子：1・2・3歳ことばの遅い子。
ぶどう社

ガイドブック編集委員

佐藤 秀夫（歯科医師／鹿児島大学 大学院医歯学総合研究科 小児歯科学分野）
中西 智美（管理栄養士／鹿児島県立鹿児島養護学校）
北上真由美（歯科衛生士／鹿児島大学病院）
中野 江美（言語聴覚士／医療法人恒心会 おぐらリハビリテーション病院）
比良ゆかり（鹿児島県保健福祉部健康増進課）
奥 猛志（鹿児島県歯科医師会）
川越 佳昭（鹿児島県歯科医師会）
児島 正明（かごしま口腔保健協会）

よくわかる乳幼児期の口腔機能発達支援ガイドブック

平成 25 年 3 月発行

編 集 ガイドブック編集委員会

発 行 鹿児島県

（社）鹿児島県歯科医師会

（社）かごしま口腔保健協会

印 刷 株式会社朝日印刷

