

むし歯の予防

むし歯は幼児のかむ力を低下させ、
あごあごの発達にも影響を与えます。

幼児期は、習慣的に片側のみで咀嚼そしゃくし続けると、下あごの位置がずれてしまうので、咀嚼は両側で行うように注意する必要があります。偏りがみられたら、両方を使う習慣がつくよう気長に声をかけてあげましょう。このような左右どちらかに偏った咀嚼が起こるきっかけは、むし歯によって起こる場合が多いので、むし歯になったら早期の治療を行うことが大切です。

特に第1大臼歯(6歳臼歯;永久歯)がむし歯になると咀嚼力は大きな打撃を受け、あごの発達にも影響を与えます。小学校低学年までは、大人が仕上げみがきをする習慣をつけましょう。

むし歯の予防にはフッ化物が大変有効です。歯みがき剤はフッ化物配合のものを使用したり、歯科医院などで歯に*フッ化物を塗ってもらったりして、むし歯に強い歯を保ちましょう。

また、定期的に歯科健診を受けるとともにその子に合った歯みがきの指導を受けることも大変有効です。大人でも正しい歯みがきができていない人が多いので、親子で正しいみがき方を学ぶことをお勧めします。



*フッ化物歯面塗布といいます。

おしゃぶりについて

赤ちゃんが簡単に泣きやむなどの理由でおしゃぶりを使うお母さんが増えていますが、赤ちゃんの発育への影響を考えると常用は好ましくありません。

できれば使わない方がよいのですが、特にかみ合わせに悪い影響を及ぼさないためには、遅くとも2歳までには、使用をやめましょう。

かむこと

かむこと 毎日の生活の中で当たり前繰り返されることです。まず栄養のバランスを考えて食べることが大切ですが、よくかんでよく味わうなど、口でのかみ方によっても自分の健康が左右されます。よくかんで食べることは、健全な体を保つためにとっても大切なことです。離乳食・幼児食でしっかりかめる機能の発達を図るとともにきちんとかむ習慣を身につけさせることは、生涯にわたり健康を保つための大切な土台となります。



はらから歯っぴーすくすくちほっ子事業

かむ力を育てる 乳幼児の食事

発行

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1 TEL043-223-2671

社団法人 千葉県歯科医師会

〒261-0002 千葉市美浜区新港32-17 TEL043-241-6471

発行日

平成20年3月 第3版

監修

和洋女子大学 健康栄養学科 教授 柳沢幸江

東京歯科大学 歯科矯正学講座 准教授 茂木悦子

日本大学松戸歯学部 障害者歯科学講座 専任講師 野本たかと

参考文献

- 乳幼児の摂食指導 -お母さんの疑問にこたえる-
向井美恵 著 医歯薬出版(2000年)
- 食べる機能の障害 -その考え方とリハビリテーション-
金子芳洋 著 医歯薬出版(1989年)
- 改定「離乳の基本」
厚生省児童家庭局母子保健課(1996年)
- 『誰も気づかなかった噛む効用～咀嚼のサイエンス』日本咀嚼学会編
日本教文社(2002年)
- 咀嚼の本 -噛んで食べることの大切さ-
日本咀嚼学会編 口腔保健協会(2006年)
- 授乳・離乳の支援ガイド
厚生労働省雇用均等・児童家庭局(2007年)