

妊婦さんと子どもの歯に関するよくある質問

妊婦編

Q 歯の強い子にしたいのですが、妊娠中にカルシウムをとると強い歯ができますか？

A カルシウムだけではできません。タンパク質やミネラルや、リン、ビタミンなどバランスのとれた栄養が必要です。

Q つわりで歯みがきができません…

A 気分の良い時にこまめにみがいたり、小さめの歯ブラシで下を向いてみがくとよいでしょう。歯みがき剤の香りが気になる場合は歯ブラシだけで十分です。

Q 歯をみがくと出血します。どうしたらよいでしょうか？

A 出血の原因は、歯垢による歯肉炎とされます。特に歯と歯肉の境目の部分にみがき残しがないよう気をつけましょう。

Q 歯の治療はどうしたらよいでしょうか？

A 一般的には、安定期（妊娠16週～27週）にほとんどの歯の治療は可能です。その他の時期でも、お母さんの体の状態や治療内容によって可能です。まず、主治医と歯科医師に相談しましょう。

乳幼児編 (参考:すぐに役立つ 歯育て支援Q&Aより)

Q 上唇から前歯の根元の歯ぐきのところに筋みたいなものがのびているのですが？

A 子どもの上唇の裏には、上唇小帯というひだがあります。ここに歯ブラシの毛や柄の先が当たると痛みを感じます。小帯を保護するように指でカバーしてみがきましょう。



Q 転倒して歯をぶつけてしまったのですがどうしたらよいでしょうか？

A ごく軽い場合には様子を見てもよいですが、かかりつけ医に診察してもらってください。また、子どもに歯ブラシを持たせるときは、必ず保護者の見守りが必要です。歯ブラシを持ったまま歩くことは、非常に危険ですので注意しましょう。

Q 歯が2本くっついて生えてきました。むし歯になりやすいでしょうか？

A 癒合歯^{癒合歯}といいます。2本の歯が一体化している状態です。2本が合わさっている部分は溝になっていることが多く、その部分はむし歯になりやすいので、よくみがいてください。溝が深い場合は、予防的に溝を埋めるほうが望ましい場合もありますのでご相談ください。

Q 歯が生まれつき生えているのですが…

A 生まれたときすでに歯が生えていたり（先天性歯）、生後まもなく歯が生え始めることがあります。下の前歯によく見られますが、歯ぐきを傷つけたりすることもあります。歯科医院で相談しましょう。

Q 歯が生える前のきざしはありますか？

A しきりにものを口へ運んで**噛もうとする動作**が増えてきます。

Q 仕上げみがきを嫌がるのですが…

A 歯ブラシだけでなく、顔やお口のまわりにふれスキンシップをとりましょう。そして、歯みがきをするとお口の中がきれいになるということを体験させてあげましょう。無理をせず、歌いながらなど**楽しい雰囲気**で、**短時間で**済ませましょう。

Q お誕生日を過ぎても歯が生えないのですが…

A **1歳3か月頃**になってもまだ生えてこないようなら、歯科医院で相談しましょう。

Q おしゃぶりはいつごろまで使っていていいですか？

A 離乳が完了して口の働きが「吸う」から「かむ」ことに移行します。2歳を過ぎても使用を続けると、歯並びやかみ合わせに影響がでやすくなります。2歳過ぎまでにはやめられるといいですね。

Q デンタルフロスを使うと、「すきっ歯」になりますか？

A デンタルフロスで隙間が開くことはありません。むしろ、歯ブラシだけでは、歯と歯の間の汚れを落とすことが難しいので、積極的に使うことをお勧めします。

Q 歯ぐきに真珠のような白いものが見られますが…

A 生後2～3か月のころに歯ぐきに白い半球状の粒が見られることがあります。これを上皮真珠といいます。歯をつくる細胞の一部が残って硬くなったものです。自然になくなりますので**心配ありません**。

Q 子どもに歯ブラシを持たせる時期はいつ頃からですか？

A 離乳食も始まり**手に持ったものをお口の中に入れる**ようになったら歯ブラシを持たせてあげましょう。危ないので大人は目を離さないように注意しましょう。

Q 歯と歯のすき間が気になるのですが…

A 乳歯の歯並びでは**すき間があっても正常**です。成長とともにあごは大きくなります。成長したあごにちょうどよい大きさの永久歯に生えかわってすき間はなくなります。

Q かみ合わせが反対なのですが…

A この時期はまだ奥歯が生えていないことも多く、しっかりかみ合っていないのがふつうなわけはつきりわかりません。**歯科医院**にご**相談**下さい。下あごを前に突き出すような動きは異常ではありません。

Q 指しゃぶりをします。どうしたらよいですか？

A 指しゃぶりは3歳ごろまでは、無理にやめさせなくてもいいでしょう。お子さんの生活リズムを整え、元気に外遊びをさせたり、手や口を使う機会を増やしましょう。**寝付くまでの間は、こどもの手を握ったり、絵本を読んでもあげたり**しましょう。4歳以降も続くようなら、小児科医や小児歯科医などの専門家に相談しましょう。

Q 歯が足りないといわれましたが…

A 先天欠如といって、もともと歯がつかれないこともあります。また、癒合歯といって、2本分の歯がくっついて生えることもあります。乳歯のうちは経過をみて、永久歯に生え変わる頃に、将来の歯並びやかみ合わせについて小児歯科医に相談しましょう。

フッ化物について

フッ化物は、歯を強くしたり、初期むし歯^{さいせつかいか}の修復（再石灰化）を促し、むし歯になりにくい歯を作る効果があるといわれています。

フッ化物は、むし歯予防の万能薬ではありません。安心せず、歯みがき習慣や規則正しい食生活を守りましょう。

利用の方法としては下記のような方法があります。

① フッ化物入りの歯みがき剤などを家庭で毎日継続して使う方法

◆歯みがき剤の量は、年齢に合った量を使いましょう。

歯みがき剤の使用量の目安

0歳（歯が生えてから）～2歳で、吐き出しやうがいができない乳幼児

3歳～5歳で吐き出しやうがいができる幼児

6歳～14歳

米粒程度（1～2mm程度）

グリーンピース程度（5mm程度）

歯ブラシ全体（1.5cm程度）

◆歯みがき剤は、使用説明にそって使いましょう！

② フッ化物洗口による洗口方法

4歳以上でうがいのできる場合は、フッ化物の洗口液でうがいする方法もあります。詳しくは、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

③ 歯科医院で定期的に塗布する方法

歯みがき剤やフッ化物洗口液よりも濃度の高いフッ化物を、定期的に歯科医院で塗布する方法があります。希望される場合は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

乳幼児歯科相談&妊産婦歯科相談のごあんない

各区福祉保健センターにおいて乳幼児及び妊産婦を対象に歯科相談を実施しています。

お子さんの仕上げみがきの方法がよくわからない、歯並びが気になるなど歯のことで心配なことがありましたらご相談ください。

また、妊娠すると口の中がネバネバする、つわりで歯みがきができないなどお口の中の変化が見られます。お口に関することで歯科相談をご希望の方は、各区福祉保健センター歯科相談日にご予約ください。歯科医師&歯科衛生士が直接お答えします。

福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照