

TAKE FREE

夏の  
子ども  
特集号

2024

きょうの「は」

こども  
「KYOの歯」Vol.5

KYOのは

夏の子ども特集！

お口と歯のお悩み  
あきこ先生に聞いてみよう！



【撮影者】奥村 結希様・鷺森神社の例祭「神幸祭」(さんより祭)を撮影しました。



一般社団法人 京都府歯科医師会

# お口と歯のお悩み あきこ先生に聞いてみよう!

マタニティ～3歳頃まで

Q1

マタニティ

妊娠中に歯や口の中の状態が悪いと、お腹の赤ちゃんに影響しますか？

赤ちゃんにも影響します。

妊娠中の母さんが歯周病だと、早産や低体重で生まれてくるリスクが高くなると報告されていますよ。

妊娠前から定期的に歯科医院に通って、お口のケアをするのが大切なんですね。

Q2 マタニティ

妊娠中のお口のケアに関して注意した方がいいことは何がありますか？

妊娠中に注意するポイントはいくつかあります。

- 妊娠中は、食生活や口腔ケアの問題から、むし歯や歯肉炎にかかりやすいので、普段以上に気を付けてください。
- 食事や間食の回数が増えるので、食後のハミガキやうがいをこまめに行うようにしましょう。
- 「つわり」のときは、できるだけ気分の良いときにハミガキを行い、磨けないときはぶくぶくうがいをしましょう。  
(ヘッドの小さな歯ブラシを使いましょう)

歯科医院に通うだけじゃなく、自分でも注意しないといけないんですね。



私が答えます！

あきこ先生

Q3

0～3歳頃まで

赤ちゃんが生まれたあと注意するべきことはありますか？



**生後6か月頃から乳歯は生え始めます。**  
それを目安に赤ちゃんのお口はしっかりチェックしましょう。

乳歯の生え始めに合わせて、赤ちゃんのお口の細菌も増え始めます。歯医者さんデビューはその頃が良いでしょう。3歳まで特に気になる所がなくとも3～4か月に一度を目安に歯科医院で診てもらいましょう。

生後6か月を過ぎたら、私達と一緒に定期健診に行く必要があるんですね。

## 乳歯の生え方の目安

6～9か月

赤ちゃんの歯の生える順番として、まず下の真ん中の歯が生えてきます。その横の歯、上の前歯の順で生えてくることが多いです。

11か月～1歳頃

1歳頃には、上の歯と下の歯合計で8本生えてきます。



Q4

0～3歳頃まで

乳歯の生えてくるタイミングが2人の子どもではそれぞれ違い、不安でした。歯の生え方の目安はありますか？



目安はありますが子どもによってそれですよ。

乳歯は生後6か月頃から生え始め、2～3歳頃には上下合わせて20本が生え揃うといわれています。ですが、成長のスピードは子どもによってそれぞれです。ゆっくり見守ってあげましょう。

自分で判断するのは難しい気もするから、やっぱり定期健診で診てもらうのが安心ですね。



## ワンポイントアドバイス！

### ハミガキをしようとすると嫌がるお子さまのハミガキの仕方について

保護者が楽しんでハミガキ練習をすることで、お子さまもハミガキが好きになっていきます

乳歯が生え始めたらハミガキの習慣付けを始めましょう。子どもを仰向けに寝かせ、頭を保護者のひざの上に乗せて行うのが簡単です。初めのうちはガーゼや綿棒などで清拭してあげ、慣れてきたら乳歯用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習を開始しましょう。歯ブラシの刺激に慣れてきたら歯を1本ずつ優しく磨きます。子どもが嫌にならないように気を付け、上手にできたことを褒めてあげることも忘れないでください。

初めは1日に1～2回を目安に

ハミガキを始めてすぐは1日に1～2回を目安に磨いてください。睡眠時は特にむし歯ができやすいので寝る前は必ず磨くようにしましょう。

慣れてきたらミルクや離乳食の後に

赤ちゃんがハミガキに慣れてきたらミルクや離乳食が終わるたびに磨くよう少しづつ回数を増やしていきます。難しいと感じたら歯科医院で子どものハミガキの仕方を習うのも良い手段です。



ゆっくり慣れていましょう！  
せいじ博士

# お口と歯のお悩み あきこ先生に聞いてみよう!

3~6歳頃まで

Q1

乳歯はいずれ抜けるので、むし歯になってしまって放置して大丈夫ですよね?



乳歯のむし歯は、永久歯に悪い働きをすることがあります。

乳歯は将来の歯並びや体の成長にも重要な役割をしています。乳歯は永久歯に比べて歯の表面のエナメル質が薄くて弱いので、むし歯になりやすく、神経も大きいため神経の中まで進行しやすいのが特徴です。

乳歯が大きなむし歯になり、根っこの方が化膿してしまうと、その下にある永久歯がしっかりと作られず、いびつな形や変色した歯になることや、歯並びに悪影響が出ることがあります。むし歯かなと思ったら必ず歯科医院で相談してくださいね。

定期的に診てもらって予防し、もしむし歯ができても早め早めに治療することが大切なんですね!



ワンポイントアドバイス！

歯と歯の間にすき間がある意味をご存じですか？

乳歯がすきっ歯なのは自然なことです

すき間があることで、乳歯より大きな永久歯に生え代わったときにきれいに並びやすくなります。歯や普段の生活に悪影響がある「注意が必要な乳歯の歯並び」を記載しました。お子さまの口をチェックして該当していれば、歯科医院にご相談ください。

Q2

歯が黒くなっている所があるけど、これって何？



何かのトラブルの可能性があります。

歯が黒くなっているのは、むし歯や着色、歯の神経のトラブルが考えられます。歯科医院できちんと確認してもらいましょうね。

黒ずみは放置せずしっかり治療しましょう！

さまざまなトラブルを引き起こすリスクがあります。



おかしいと思ったらすぐに歯医者さんに行つたほうがいいんだね！



Q3

うちの子、歯ぎしりがひどいのですが大丈夫？



次に生えてくる歯の位置やあごの位置を決めようとする生理現象なので、心配いらない場合が多いですよ。

子どもの歯ぎしりは、上下の前歯が生え揃つてくる生後8か月頃から始まり、中学生くらいまで続くことがあります。

音が大きく、ギリギリと削れるような音がするので、心配する保護者の方も多いようですが、成長に伴うかみ合わせの変化に順応するために、歯をすり合わせてかみやすいポジションをつかんでいるんです。歯が必要以上に削れてしまうほど歯ぎしりが強い子どももいますので、心配な場合は歯科医院にご相談くださいね。

歯ぎしりって子どもの成長に必要なことなんですね。

Q4

歯並びが気になる！歯並びが悪くならない方法ってあるのかな？



悪いクセで歯並びが悪くなることがあります。毎日の生活では、下のチェック項目に気を付けてみましょう。

- 指しゃぶりをやめる
- うつ伏せで寝ない
- ほおづえをつかない
- 硬いものをよくかむようにする（特に前歯）
- お口をぽかんと開けず、お鼻で息をする
- 正しい姿勢を心がける

そっか。自分で注意できることがあるんだね。



お子さまのお口をチェックしてみましょう！

せいじ博士

1.上顎前突(出っ歯)

上の前歯が強く前に傾斜し、上の歯並び全体が前に出ている状態

3.開咬(かいこう)

歯をかみ合わせたときに、前歯にすき間ができる状態

2.下顎前突(受け口)

下の前歯が強く前に傾斜し、下の歯並び全体が前に出ている状態

4.叢生(らんぐい歯)

歯が捻じれ、重なり合ってでこぼこになってしまっている、歯並び問題の中でも最も多い状態

# お口と歯のお悩み あきこ先生に聞いてみよう!

**Q1**

乳歯が抜けていないのに永久歯が裏や横から出てきた。どうしたらいいの?

乳歯がぐらぐらしていて自然に抜けそうなら、抜けるのを待っていれば大丈夫です。

永久歯が生えていても乳歯がグラグラしないことや、グラグラしているのになかなか抜けないこともあります。そのままにしておくと永久歯の歯並びに悪影響がありますので、乳歯がなかなか抜けない場合は歯科医院で抜く必要があります。

学校歯科健診で結果の用紙に要注意乳歯と書かれているり、乳歯の生えかわりが心配であれば歯科医院で確認してもらってください。

乳歯の生えかわりで心配になつたら歯科医院に行ったほうがいいんだね。

**Q2**

生えてすぐの永久歯はむし歯になりやすいって本当ですか?

本当にです。

永久歯は生えてから2~3年間は「幼若永久歯」と言い、歯質そのものが未成熟で、むし歯になりやすい時期なんです。

その後、唾液中のカルシウムなどのミネラルが少しずつ歯に入り込んでいくことで、だんだん硬く強くなっていくんですよ。ですから、生えかわりの時期はこれから一生使い続ける永久歯を守るために重要な時期です。フッ化物入りのハミガキ剤を使うと、むし歯になりにくい丈夫な歯を作る手助けをしてくれます。歯科医院で行う幼若永久歯へのフッ化物塗布もおすすめです。

そうなんだ。大人の歯なのに最初は赤ちゃんみたいなんだね。

**Q3**

ちゃんと磨いているつもりでも、むし歯になっちゃうんだ。どう磨けばいいんだろう?

むし歯ができやすい所をしっかり磨きましょう。

特に奥歯を意識しましょう。そこは歯ブラシが当たりにくく、むし歯ができやすい落とし穴。それに最後は大人の人にちゃんと磨けているかお口の中をチェック(仕上げ磨き)してもらうのも大切ですよ。

**Q4**

永久歯に生えかわるスピードが、自分と友達で違うのはなぜ?

生えかわりの時期は目安はあるものの、子どもそれぞれです。

7歳くらいまでまったく歯が生えかわらない子もいますよ。大体、5歳~6歳頃に永久歯への生えかわりが始まって、12歳くらいで全ての乳歯が抜けて永久歯に生えかわります。男の子よりも女の子のほうが早いことが多いですね。

それで、友達は私より早く歯が抜けていたんだね!

中切歯(7~8歳)・側切歯(8~9歳)・犬歯(11~12歳)・第1小白歯(10~11歳)・第2小白歯(10~12歳)・第1大臼歯/6歳臼歯(6~7歳)・第2大臼歯(12~13歳)・第3大臼歯(親知らず)・第2大臼歯(11~13歳)・第1大臼歯/6歳臼歯(6~7歳)・第2小白歯(11~12歳)・第1小白歯(10~12歳)・犬歯(9~10歳)・側切歯(7~8歳)・中切歯(6~7歳)

※上記はあくまで目安で、この範囲に限りません。

## ワンポイントアドバイス!

### 甘いものが好きなお子さまのむし歯予防について 「シュガーコントロール」を意識して、時間を決めて、ダラダラ食べないようにしましょう

シュガーコントロールと聞くと、「シュガー=砂糖を摂取しないようにすること」のように思えるかもしれませんのが、そうではありません。規則正しく朝・昼・晩の食事をしっかりと食べたり、おやつなど糖分を摂取する回数が多い人は回数を減らしたりすることです。簡単に言うと糖分をとりすぎないようにすることです。

6~12歳頃まで



ちゃんと磨いているつもりでも、むし歯になっちゃうんだ。どう磨けばいいんだろう?

むし歯ができやすい所をしっかり磨きましょう。

特に奥歯を意識しましょう。そこは歯ブラシが当たりにくく、むし歯ができやすい落とし穴。それに最後は大人の人にちゃんと磨けているかお口の中をチェック(仕上げ磨き)してもらうのも大切ですよ。



奥歯を意識して磨きましょう

そうなんだ。ハミガキってむずかしいんだね。

むし歯菌の大好物は甘いもの=「糖分」です

むし歯菌が糖分を食べて出す酸が歯を溶かし、むし歯になります。例えば、清涼飲料水には多くの砂糖が入っています。また、甘いものをダラダラと食べているとお口の中が酸性に傾いた状態のままとなり、むし歯になるリスクを高めます。

甘いものを食べたあとはしっかりブラッシング

おやつなどの回数が多い人もお口の中が酸性に傾いている時間が長くなり、むし歯になりやすくなります。このようにシュガーコントロールを意識して毎日の食事・間食を行い、むし歯にならない口腔内の環境を作りていきましょう。

Q4



しっかりブラッシングしましょう!

せいじ博士





**PRESENT**  
アンケートにご回答いただいた方の中から  
**抽選でステキな賞品をプレゼント**

皆さまからのご感想や、歯と口に関する疑問・質問を大募集!

2024年10月31日(木)までにご応募いただくと、抽選で下記の賞品をプレゼント。

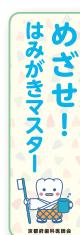


このQRをスマート  
フォンなどで読み込み  
アンケート入力の  
フォームに移動

## ハミガキやる気ステッカーで歯磨きを楽しく!

ハミガキやる気ステッカーは、再剥離が可能な防水性・耐久性に優れたステッカーです。  
ご自宅の洗面所やお風呂場の鏡などに貼って、お子さまの歯磨き習慣づくりにぜひお役立てください。

2枚1セットを70名様にプレゼント!



※掲載しているステッカーは一部となっており、デザインは変更になる可能性があります。

ステッカーの種類をお選びいただくことはできません。プレゼント応募条件などの詳細はアンケートフォーム内に記載しています。

## 表紙を飾る写真を公募します!

テーマに沿って、京都の美しい景色、ほっとするようなひとコマ、日常の中の風景…など、  
京都の暮らしの中で見つけた「お気に入りの一枚」をぜひご応募ください。

作品テーマ

### 「お気に入りの京都の風景」

※応募者本人が撮影したもの、肖像権(人物)の承諾が取れているものに限ります。  
※掲載の都合上、トリミングなどを行う場合がございますので、予めご了承ください。  
※作品は厳正なる審査の上選定し、採用されたご本人のみにご連絡いたします。

DATA format  
データ  
容量・形式

- ・高画質対応のカメラ/レンズで撮影したもの
- ・JPEGデータ・10MB程度
- ・目安4000×6000pixel程度

#### ●データ提出先・日時

2024年9月30日(月)までに必要事項を記載のうえ、  
画像を添付し、下記のメールアドレスにお送りください。

宛 先 kyonoha02@screen-cre.co.jp  
編集・制作 株式会社SCREENクリエイティブコミュニケーションズ  
件 名 「KYOの歯」表紙画像  
本 文 お名前・作品のご説明(100字程度)  
画像 メール添付



### 口腔の健康を守る国家ライセンス

衛生士科(3年制) 技工士科(2年制)

一般社団法人 京都府歯科医師会会立

Kyoto College of Dental Hygienists & Technicians

京都歯科医療技術専門学校

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東梅尾町1番地

TEL.075-812-8492 E-mail: info@sikasen.jp

[受付時間]

9:00~12:00・13:00~17:00月~金(祝日除く)

昼休み12:00~13:00はTEL.075-812-8494

<https://sikasen.jp> 京都歯科医療技術



### 「歯みがきッズ」大募集!

KBS京都「歯っぴーライフ」の番組内で、頑張って歯磨きしている  
子供たちの1分程度の動画を募集しております。

「歯っぴーライフ」番組X(旧Twitter) (@kbs\_happylife)を  
フォローの上「#歯みがきッズ」をつけて投稿ください。  
皆さんからのご応募お待ちしております!



お問い合わせ



一般社団法人 京都府歯科医師会

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東梅尾町1番地

TEL.075-812-8020(代)

京都府歯科医師会 <https://www.kda8020.or.jp>

KYOの歯 きょうの「は」ー

KYOの歯は一般社団法人 京都府歯科医師会の広報誌です。  
府民の皆さまに、歯と口の健康について分かりやすくお伝えしていく  
ことを目的として発行しています。

↓ Webサイトもご覧ください ↓

<https://kyonoha.com> [KYOの歯]



Dental Magazine KYOの歯 Vol.5