

6月4日～6月10日は、『歯と口の健康週間』です。この機会に、歯のことや歯みがきのことをチェックしてみましょう。

### 大切な乳歯の役割

7～8か月頃に前歯が生え始め、3歳頃までに20本の乳歯が生えてきます。一生の中で乳歯を使う期間は約10年です。しかし、乳歯はとても大切な役割を果たします。

- ① よくかむことで、運動機能が発達して元気な子どもに育ちます。
- ② よくかむことで、あごが正常に発達し、きれいな歯ならびをつくります。
- ③ よくかむことで、唾液がたくさん出て虫歯を予防します。
- ④きれいな歯ならびは正しい発音を育てます。
- ⑤ 健康な乳歯のもとで、健康な永久歯が育ちます。

※乳歯が生えそろう3歳頃まで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、食べる力に合わせた食事を摂ることが大切になります。焦らず、子どもに合った食べ物を工夫しましょう。



### 乳歯の生え方と歯みがき

◎0～6か月：歯が生える準備です。

授乳後の口の中は、唾液がきれいにしてくれます。指しゃぶりやおもちゃしゃぶりも歯みがきの準備段階として大切です。

◎6～9ヶ月：歯が生え始めます。

この頃は唾液の分泌がさかんなので、歯ブラシを使わなくても汚れはつきにくい時期です。離乳食の後に湯冷ましを飲む、ガーゼを指に巻きやさしくこする程度で十分です。

◎1 歳頃：前歯上下 4 本が生えます。

1 歳のお誕生日を迎える頃には、上下の前歯がそろってきます。上の前歯は唾液が届きにくく、汚れが自然には落ちにくい部分です。お口の中の様子を毎日みてあげるとよいです。また、機嫌の良いときに歯ブラシでみがいてみましょう。

◎1 歳 6 か月頃：奥歯が生えます。

1 歳が過ぎて離乳食が完成する頃には奥歯が生え始めます。奥歯のかむ面の汚れは唾液では取れず、虫歯菌が定着しやすくなる部分です。上手くできたらほめてあげ歯ブラシでみがく習慣をつけ始めましょう。

◎2～3 歳：犬歯、奥歯が生え乳歯 20 本完了

家族みんなでみがくところを見せて自分でみがこうとする意欲を育てましょう。歯ブラシは子ども用と仕上げ用に 2 本用意して、分けて使うとよいでしょう。



### 《虫刺され対策》

赤ちゃんの頃は蚊に刺されるとひどく腫れていたのが、成長とともにちょっとふくくて 1～2 時間ほどで治まるようになってきます。しかし、子どもはかき壊して傷になることがあるので、注意しましょう。虫刺されをかき壊して皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入ると「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。ひどいときは、早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

◎蚊に刺されたとき

①刺されたところを  
水で洗い流します。  
石けんで洗うと、  
痒み成分（蚊の唾液）  
が中和されます。



②かゆみ止めを塗ったり  
ぬらしたタオルやハン  
カチで包んだ保冷剤を  
当てるなどして、痒み  
をやわらげます。



◎虫よけを使うときは

- 使える年齢・回数をチェックしましょう。
- タイプを選びます。小さな子どもはジェルやクリームタイプが安心です。

※使い始めは少しだけ塗ってみて、皮膚に赤みなどが出ないことを確かめましょう。保育園では、イカリジン成分でジェルタイプを使用しています。