

妊娠したら知ってもらいたい

8つのこと

育児不安を解消するために



和歌山県歯科医師会

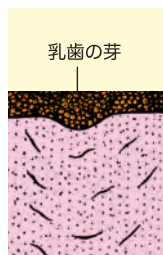
このパンフレットは、
 妊娠してから3歳ぐらいまでの間に起りそうな
 歯科の問題について記載しています。
 少しでも育児に対する不安や
 イライラをなくし、
 お子様の健やかな発育に
 役立ててください。



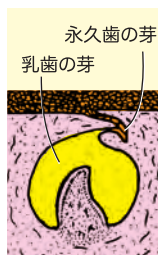
1

乳歯は妊娠初期から作り始められます

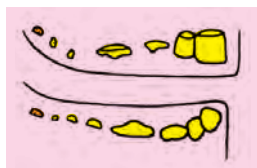
乳歯の芽は妊娠6週目頃からつくり始められ、妊娠4か月頃から乳歯の芽も成長し、少しずつたくなり歯の形をつくります。また、永久歯のうち6歳臼歯と前歯もお母さんのおなかのなかにいるうちから芽がつくり始められます。妊娠初期には薬、レントゲン、細菌やウイルス感染などに注意してください。生まれてからは11か月頃までにすべての乳歯は顎の中でできあがり、最初の歯は6か月頃に生えます。3歳頃までにすべての乳歯が生えそろいます。また、永久歯も顎の中で成長を続けています。



▲妊娠6週頃



▲妊娠6か月頃



▲出生時



▲6か月頃



▲1歳頃

■ 乳歯
 ■ 永久歯

(Schour&Massler)

2

喫煙は胎児や子どもにも影響します

たばこを吸うと、煙の中の有害物質により胎児に十分な酸素と栄養が届かなくなってしまいます。1日20本以上たばこを吸う妊婦では、吸わない妊婦と比べて早産や低体重児出産の発生率は5倍以上になります。

妊婦がたばこを吸わなくても、近くにたばこを吸う人がいると、その煙を吸ってしまい、受動喫煙となります。夫が1日20本以上たばこを吸うと、喫煙していない妻でも肺がんの危険性が約2倍となります。また、

妊婦では、喫煙と同様に、妊娠合併症、流産、早産、低体重児出産の可能性が高くなります。また、親がたばこを吸っていると、受動喫煙により79%の子どもの歯肉に黒い着色が見られたという報告もあります。



受動喫煙による歯肉の着色

(8歳女子 砂書房「たばこをやめよう」より引用)



3

赤ちゃんの口のなかにみられる異常

まだ歯の生えていない赤ちゃんに、舌や口唇、歯肉などの部分に変化がみられることがあります。これらは、歯が生える前にみられるもの、歯が生えてくるのに関係しているもの、赤ちゃんの成長に伴って変化していく部分などがあります。

■上皮真珠

上皮真珠は、生まれて間もない歯の生える前の赤ちゃんにみられます。歯肉や口蓋に、小さな白い球形のかたまりが1個から数個みられ、真珠に似ていることから、上皮真珠とよばれています。中身は白いクリーム状で、歯をつくった組織が吸収されないで残り、変化してできたものです。自然に脱落して消えてしまいますので、治療の必要はありません。



■先天歯

生まれたときすでに生えている歯を先天歯とよびます。先天歯のほとんどは下の前歯です。歯の形成が未熟で、変色していたり、歯がグラグラしたりしている事があります。おっぱいを飲むときに舌の裏側を傷つけて潰瘍をつくることもあるので、歯医者さんに診てもらいましょう。



■上唇小帯の異常

上唇小帯は、上唇の裏側と前歯の歯ぐきの間についているひだの部分です。生まれたての赤ちゃんでは比較的太く、乳歯の生えてくる部位の近くに付いていますが、次第に細く、付く位置も歯から離れていくといわれています。乳歯が生えそろうまでは様子をみていきましょう。歯みがきのとき、誤って小帯をこすると痛いので、歯みがき嫌いになることもあるので、注意してみがくようにしましょう。



離乳は物を食べるための準備と練習です

赤ちゃんは生まれてすぐにおっぱいを飲むことはできますが、固形のは食べられません。物を食べるには、食物を口に取り込み、つぶして唾液と混ぜて、飲み込む必要があります。これらの各機能を覚えて、発達させるのが「離乳」です。

離乳の進め方の目安				
離乳の開始		→ 離乳の完了		
生後5・6か月頃		7・8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
食べ方の目安	● 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ● 母乳やミルクは飲みたいだけ与える	● 1日2回食で食事のリズムを付けていく。 ● いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく	● 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ● 家族一緒に楽しい食卓体験を。	● 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ● 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める
調理の目安	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌で噛める固さ

(厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」2007)

■生後3～4か月頃(離乳準備期)

哺乳に関係する反射は弱くなり始め、固形の食べ物を食べるための準備として、指しゃぶりや、おもちゃなめが盛んになってきます。



■生後5～6か月頃(離乳初期)

上手に噛んで食べるための最初の段階として、口に入った食べ物を前から後に送り、飲み込む動きを覚えていきます。



■生後7～8か月頃(離乳中期)

唇を使って食べ物を口のなかに取り込む動きと、やわらかな食べ物を舌でつぶして、ひとまとめにして飲み込む動きを覚えていきます。



■生後9～11か月頃(離乳後期)

舌でつぶせないくらいの硬さの食べ物を奥の歯ぐきで噛んで食べられるようになる時期です。食べ物を舌で奥の上下の歯ぐきの間に運んで、歯ぐきから落ちないように、頬と舌で支えながら噛むという動きを覚えていきます。この頃に手づかみ食べが始まり、食べ物を前歯でかじりとりながら一口量を覚えていきます。



■生後12～15か月頃(離乳完了期)

前歯で噛みきった食べ物を口の奥に送り、萌出し始める第一乳臼歯で噛んで、嚥下するようになります。



歯が生えたからといきなりゴシゴシみがいては、赤ちゃんも驚いてしまい、歯みがき嫌いをつくる原因になってしまいます。子どもに歯みがきの習慣づけをするためには、歯が生える前から長期計画で歯みがきの習慣づけをします。

出生

- 歯みがきはまだ必要ない
- 顔や口のまわりをさわるのにならしていく

6か月

- 口の中を指やガーゼでさわるのにならしていく
- 離乳食の後にはうがい代わりに白湯や水などを飲ます
または、ガーゼでやさしく歯をふいてあげる
- 歯ブラシの感触に少しずつならしていく

1歳

- 歯ブラシになれたら、機嫌のいいときに歯みがきの練習をする
- 1日1回は簡単でいいから歯みがきをする

1歳6か月

- 寝る前の歯みがきを習慣化していく
- 短時間で効率よくみがけるようにする



離乳期を過ぎると朝、昼、夕の三食を中心とした食生活となり、食べものの種類もぐんと増えてきます。それとともに食間におやつや飲み物を摂る機会が増えがちです。子どもは体も小さく1回の食事で食べられる量が限られています。おやつは食事を補うものなので、子どもが喜ぶからと、甘い食べ物や飲み物を与えすぎないようにしましょう。



甘いおやつ



間食としてのおやつ

むし歯ができると、いろいろな弊害が起こります。むし歯が悪化すると、痛いだけでなく、いろいろな弊害が起こります。

■ 噛む

子どもの成長・発育にはさまざまな栄養が必要ですが、食物をよく噛むと、食物の消化、吸収がよくなります。また、よく噛むことは正しい咀嚼につながります。歯が痛い、物がうまく噛めなくなり、片方だけで噛む片噛みや噛まずに丸呑みする癖がつく可能性もあります。



■ 話す

むし歯で前歯が1本なくなると、「さしすせそ」の発音がむずかしくなります。これを発音しようとすると、前歯の息のもれるところを舌で塞いで発音することになります。そのために舌の動きに変な癖がつくばかりでなく、しゃべり方にも癖がつくことになります。



■ 永久歯を正しく導く

乳歯は永久歯の生える場所を確保する役目があります。早い時期にむし歯で乳歯が抜け落ちてしまうと、そのスペースにとりの歯が倒れ込んでしまい、後から生えてくる永久歯の場所が狭くなってしまいます。その結果、歯ならびが悪くなったりします。



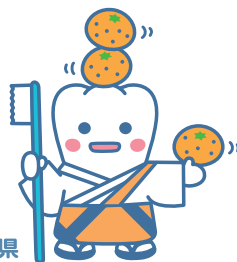
指しゃぶりは、赤ちゃんが自分の体をさわって確認する探索行動の一つとして始まります。乳児の指しゃぶりは、成長とともに本人の興味がほかに移り、自然になくなっていくので、あまり心配はありません。

3歳をすぎてもまだ指しゃぶりが続いていると上の前歯が出たり、上下の歯の間に隙間ができることがあります。また、食事のとき舌で前歯の隙間を塞ぎながら飲み込む癖がついてしまうことがあります。



指しゃぶりの癖をやめさせる効果的な方法はありません。指しゃぶりをしている子どもの注意をそらし、手を使った遊びなどで口から指を出すようにしむけていくようにしましょう。また、指しゃぶりをしていることを注意するよりも、していないことをほめてあげるのも大切です。

子育てに悩んだら、一人で抱え込まないで、相談してみましょう
こんなところが相談に乗ってくれます。
また、母子健康手帳にも子育てに役立つ情報が
いろいろ載っていますので参考にしましょう。



保健機関等一覧

ご当地よ坊さん 和歌山県

1. 市町村母子保健・児童福祉担当

市町村名	担当	所在地	電話番号
和歌山市	和歌山市保健所地域保健課	〒640-8137 和歌山市吹上5丁目2番15号	TEL.073-433-2261
海南市	子育て推進課	〒642-8501 海南市日方1525番地6	TEL.073-483-8430
橋本市	健康課	〒648-8585 橋本市東家1丁目1番1号	TEL.0736-33-6111
有田市	有田市保健センター	〒649-0304 有田市箕島27	TEL.0737-82-3223
御坊市	健康福祉課	〒644-8686 御坊市藺350	TEL.0738-23-5645
田辺市	保健福祉部子育て推進課(子ども家庭係)	〒646-0028 田辺市高雄1丁目23番1号	TEL.0739-26-4927
新宮市	保健センター	〒647-0081 新宮市新宮451	TEL.0735-23-4511
紀の川市	健康推進課	〒649-6492 紀の川市西大井338番地	TEL.0736-77-0829
岩出市	生活福祉部福祉課	〒649-6292 岩出市西野209	TEL.0736-62-2141(内線337)
紀美野町	保健福祉課	〒640-1121 海草郡紀美野町下佐々1408-4	TEL.073-489-9960
かつらぎ町	やすらぎ対策課衛生係	〒649-7192 伊都郡かつらぎ町丁ノ町2160	TEL.0736-22-2800
九度山町	住民課	〒648-0198 伊都郡九度山町九度山1190	TEL.0736-54-2019
高野町	健康推進課	〒648-0211 伊都郡高野町高野山636番地	TEL.0736-56-3000
湯浅町	健康福祉課	〒643-0004 有田郡湯浅町大字湯浅1055番地9	TEL.0737-64-1114
広川町	住民生活課	〒643-0071 有田郡広川町広1500	TEL.0737-63-1122(内線144)
有田川町	福祉課福祉係	〒643-0152 有田郡有田川町金屋3	TEL.0737-52-2111(代)
美浜町	健康福祉課	〒644-0044 日高郡美浜町大字和田1138-278	TEL.0738-23-4950
日高町	健康推進課	〒649-1213 日高郡日高町高家626	TEL.0738-63-3801
由良町	住民福祉課	〒649-1111 日高郡由良町大字里1220-1	TEL.0738-65-0201
印南町	住民福祉課保健センター	〒649-1528 日高郡印南町西ノ地1285	TEL.0738-43-8060
みなべ町	保健福祉課みなべ町保健福祉センター	〒645-0021 日高郡みなべ町東本庄100	TEL.0739-74-3337
日高川町	保健福祉課	〒649-1324 日高郡日高川町土生160番地	TEL.0738-22-9041
白浜町	民生課健康増進係	〒649-2211 西牟婁郡白浜町1447番地(白浜町中央保健センター)	TEL.0739-43-0178
上富田町	保健センター	〒649-2192 西牟婁郡上富田町朝来755-1	TEL.0739-47-5300
すさみ町	環境保健課	〒649-2621 西牟婁郡すさみ町周参見4089	TEL.0739-55-4803
那智勝浦	福祉課健康対策係	〒649-5392 東牟婁郡那智勝浦町大字築地7丁目1-1	TEL.0735-52-2934
太地町	住民福祉課	〒649-5171 東牟婁郡太地町大字太地3767-1	TEL.0735-59-2335
古座川町	住民福祉課	〒649-4104 東牟婁郡古座川町高池673-2	TEL.0735-72-0180(代)
北山村	住民福祉課	〒647-1603 東牟婁郡北山村大沼42	TEL.0735-49-2331
串本町	保健福祉課(串本町保健センター)	〒649-3503 東牟婁郡串本町串本2367	TEL.0735-62-6206

保健機関等一覧

2. 保健所

名称	所管区域	所在地	電話番号
和歌山市保健所	和歌山市	〒640-8137 和歌山市吹上5丁目2番15号	TEL.073-433-2261
岩出保健所	紀の川市、岩出市	〒649-6223 岩出市高塚209	TEL.0736-63-0100
橋本保健所	橋本市、かつらぎ町、 九度山町、高野町	〒649-7203 橋本市高野口町名古曾927	TEL.0736-42-3210
海南保健所	海南市、紀美野町	〒642-0022 海南市大野中939	TEL.073-482-0600
湯浅保健所	有田市、湯浅町、 広川町、有田川町	〒643-0004 湯浅町湯浅2355-1	TEL.0737-63-4111
御坊保健所	御坊市、美浜町、日高町 由良町、印南町、日高川町	〒644-0011 御坊市湯川町財部859-2	TEL.0738-22-3481
田辺保健所	みなべ町、田辺市、白浜町 上富田町、すさみ町	〒646-8580 田辺市朝日ヶ丘23-1	TEL.0739-22-1200
新宮保健所	新宮市、那智勝浦町、 太地町、北山村	〒647-8551 新宮市緑ヶ丘2-4-8	TEL.0735-22-8551
新宮保健所串本支所	串本町、古座川町	〒649-4122 串本町西向193	TEL.0735-72-0525

3. 児童相談所

名称	所在地	電話番号
子ども・女性・障害者相談センター (中央児童相談所)	〒641-0014 和歌山市毛見1437-218	TEL.073-445-5312
所管区域：和歌山市、海南市、橋本市、有田市、御坊市、 紀の川市、岩出市、海草郡、伊都郡、有田郡、日高郡(紀南児童相談所所轄を除く)		
紀南児童相談所	〒646-0062 田辺市明洋1-10-1	TEL.0739-22-1588
所管区域：田辺市、日高郡みなべ町、西牟婁郡		
紀南児童相談所新宮分室	〒647-8551 新宮市緑ヶ丘2-4-8 東牟婁総合庁舎内	TEL.0735-22-8551
所管区域：新宮市、東牟婁郡		

本パンフレットの作成については、「子育て支援対策臨時特例交付金」を活用しています。

制作・発行

社団法人 和歌山県歯科医師会

〒640-8287 和歌山市築港1丁目4-7

TEL.073-428-3411 FAX.073-431-2660

制作協力

明海大学歯学部社会健康科学講座

オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。

