

子どもが成長したら知っておきたい

8つのこと

3~6歳の子どもの歯のために



和歌山県歯科医師会

このパンフレットは、
3歳ぐらいから小学校に入る前までの間に起こりそうな
歯科の問題について記載しています。

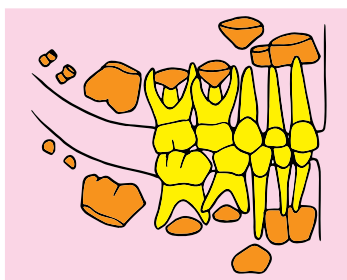
少しでも育児に対する不安や
イライラをなくし、
お子様の健やかな発育に
役立ててください。



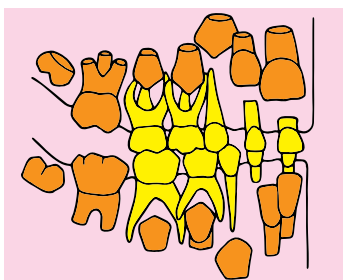
1

乳歯は3歳で生えそろう6歳頃に最初の永久歯が生えます

乳歯は3歳ですべて生えそろう乳歯列が完成します。それともない顎の骨も成長するため乳歯の前歯の間にすき間ができ、永久歯に生え換わる準備をします。顎の骨の中では永久歯が成長し、6歳頃に歯根(歯の根の部分)の約1/2が作られているため、6歳臼歯が乳歯の奥に生えてきます。まれに、乳歯の前歯で1~2本の歯が生えてこないことがあります。多くの場合、後から生えてくる永久歯が無いことが多いので、レントゲン写真などで確認してもらいましょう。多くの歯が生えてこない場合は、全身的な病気との関係が考えられるので、歯科医師などに相談してみましょう。



▲3歳頃



▲6歳頃

(Schour&Massler)

■ 乳歯
■ 永久歯

2

乳歯の役割

乳歯は生後6か月ぐらいから萌出し、小学校高学年まで使います。この間に乳歯はたくさんの大切な役割を果たします。

■ 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や吸収がよくなります。また、よく噛むことは正しい咀嚼(そしゃく)につながります。歯が痛い、食物がうまく噛めなくなり、片方だけで噛む「片噛み」や噛まずに丸飲みする癖がつくこともあります。噛む能力の発達とともに食物を食べる楽しみなど、精神面でも発達します。また、噛む刺激は脳の血流を活発にし、脳の発達にもよい影響があるといわれています。



■ 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、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。幼児期は、たくさんの言葉を習得していく大切な時期です。よい歯がそろって発音にも良い影響を与えます。



■ 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。早い時期に乳歯がむし歯になり、その乳歯を喪失すると、あとから生えてくる永久歯の場所が狭くなり、歯ならびが悪くなる可能性があります。



3

かかりつけ歯科医院で定期健診を

保健センターでは、1歳6か月児と3歳児の歯科健康診査が行われます。幼稚園や保育園では、年1回の歯科健康診査を行うところが多くなってきていますが、子どもの口の中は日々変化し、むし歯になっても痛くなるまで気付かないこともあります。年に2～3回は歯医者さんにお口の中をチェックしてもらうのが良いでしょう。万が一むし歯ができてしまった時のためにも、かかりつけの歯医者さんを持っておきましょう。



乳歯にむし歯ができると、いろいろな弊害が起こります。むし歯の進行具合や状態によって症状が変わります。

■ 歯の神経まで届かない小さいむし歯

小さいむし歯では、自覚症状は少ないことが多いです。症状があっても、少ししみて、食べ物がはさまりやすい程度で、子どもはあまり気にしないことが多いです。しかし、この時期のむし歯は、簡単な治療で終了することが多いので、早めに見つけることが大切です。



■ 歯の神経まで広がったむし歯

むし歯が歯の神経まで広がってくると、最初のうちは、むし歯の穴に食べ物が詰まると歯の神経が圧迫され痛みが出ますが、進行して神経に細菌が侵入すると何もしなくてもズキズキ痛みます。歯が痛いとうまく噛めなくなることから、偏食や片噛みなどの癖が起きやすくなります。



■ 歯の根の周りに膿がたまってしまった歯

歯の神経に細菌が入り、神経が死んでしまうと痛みはなくなりますが、神経があったところや歯の根の先に膿がたまってきます。普段は症状がないのですが、急に腫れて痛みが出ることがあります。また、永久歯が生える年齢になると、乳歯の根の吸収が膿の袋に邪魔されてうまくいかず、乳歯が抜けずに残ってしまい、後から生えてくる永久歯の位置がずれてしまうこともあります。



■ むし歯により早く抜けてしまった歯

乳歯は永久歯を生える場所に誘導し、その場所(スペース)を確保する役目があります。早い時期に乳歯がむし歯で欠けてしまうと、そのスペースに後方の歯が移動し、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。そのため、歯ならびが乱れる可能性があります。



いずれの場合においても、むし歯を治療せずに放置していくと、痛い、噛めないなどの生理的な面だけでなく、生活面や精神面においても悪影響が生じ、ネグレクト(育児放棄)と判断されることもあります。

5

歯磨きは、小学校に入るまでに自立しましょう

3歳までは保護者の方が歯磨きをしていましたが、3歳を過ぎたら少しずつ自分で磨く練習を始めて、小学校に入学する頃には一人で磨けるようになります。

■ 3歳/ゴシゴン磨き

元気にゴシゴン、同じ範囲を往復できるようにしましょう。

「イー」の口をして前歯の外側をゴシゴシしましょう。

「アーン」とあいて奥歯2本の溝をゴシゴシしましょう。



■ 4歳/上の歯、下の歯

「イー」で前歯の上と下を分けて磨きましょう。

「アーン」で奥歯の上と下を分けて磨きましょう。

■ 5歳/歯の内側(裏側)

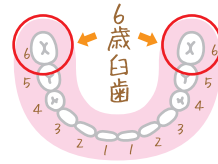
「アーン」で奥歯の内側を磨きましょう。「アーン」で前歯の内側を磨きましょう。一番奥の歯は、磨き残しになりやすいので保護者の方がチェックしましょう。



■ 6歳/永久歯が生えてきます

6歳頃になると、乳歯列の後方に6歳臼歯が生えてきます。永久歯が顔を出したら歯磨き開始。狙いを定めてゴシゴシしましょう。

特に上の6歳臼歯は見落さないように注意しましょう。



しかし、子どもだけでは上手にできないことが多いので、10歳頃までは保護者の方が必ず「仕上げ磨き」をしましょう。

6

おやつは補食、甘いものにかたよらないように

3歳頃には朝、昼、夕の三食を中心とした食生活となり、食べ物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。また、スポーツ飲料は、糖分も多く酸酸性度が高いので要注意です。



甘いおやつ



間食としてのおやつ

7

そろそろやめよう指しゃぶり

乳児の指しゃぶりは、成長とともに本人の興味が他に移り、自然になくなっていくのですが、3歳を過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、上下の前歯の間にすき間ができることがあります。また、食事のとき舌で前歯のすき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。3歳を過ぎての指しゃぶりは、不安やストレスなどが原因となっていることがありますので、家庭や生活の環境を見直してみましょう。



家族でのふれあいを大切に、日常生活に変化をつけて心に余裕を持てるようにしてみましょう。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。

8

タバコは百害あって一利なし

子どもの近くにタバコを吸っている人がいると、タバコを吸っていない人もその煙を吸うこととなります。これを「受動喫煙」と言います。受動喫煙では、タバコの火のついている部分から出ている煙（副流煙）を吸い込むこととなります。この煙は、タバコを吸っている人が吸い込んでいる煙（主流煙）より多くの有害物質が含まれています。

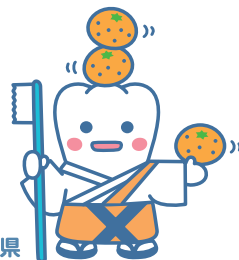


受動喫煙による歯肉の着色
(10歳女子 砂書房
「たばこをやめよう」より引用)

夫が1日20本以上タバコを吸うと、喫煙していない妻でも肺がんの危険性が約2倍となるという報告があります。また、喫煙者のいる家族では、尿の中のニコチン分解物質の量が非常に高くなるという報告や、親がタバコ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などの報告もあります。子どもの近くでの多量の喫煙は、精神的・身体的虐待ともなり得ますので注意しましょう。

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。



ご当地よ坊さん 和歌山県

保健機関等一覧

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 御坊市菌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屋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。

