



第79号  
平成19年6月

子育て施設課  
電話 0823-25-3144

## 【 乳歯の話 】

乳歯は妊娠7週の頃にできはじめます。このころが、将来生え出た乳歯が丈夫になる基となる大切な時期ですし、ちょうど「つわり」の時期にあたっています。この時期に「つわり」が強く、十分な栄養がとれない場合、乳歯にも影響がでてくることが考えられます。

永久歯は上下合わせて32本（親知らずを含めないと28本）ありますが、乳歯は上下20本です。

乳歯が生えてくるのは生後8～9カ月からで、まず下の歯茎の中央が膨らんで生えます。乳歯が生える時期や順序には個人差がありますが、おおよそ一定の流れがあり、前歯のほうから奥歯のほうへ進みます。乳歯がすべて生え揃うのは2歳半前後ですが、もし1歳半を過ぎても一本も生えてこない場合には、形成異常や内分泌異常などの問題も考えられますので、歯科医院で診てもらってください。

乳歯では歯と歯の間に隙間ができます。これは将来永久歯が正しく並ぶために有利な条件です。

6歳頃最初の永久歯である下の前歯が生えてきますが、すでに乳歯が生え揃う2歳半頃には、その下に多くの永久歯が育っています。健全な乳歯だと永久歯が生えるときに乳歯の根がしだいに短くなり、根がなくなる頃に抜け落ちてしまいます。乳歯の抜けた穴に永久歯の頭が見えることもあります。このように、健全な乳歯はあごの骨の中で待っている永久歯の道案内という重要な役割を果たすのです。ところが、乳歯がむし歯になり、それが根の方まで侵されているようだと、永久歯は嫌って、骨の中にいるときに他の方向は逃げていったり、口の中に生えるときに、いわゆる歯列不正の状態でも永久歯が生えてきてしまうのです。乳歯から永久歯へ生えかわりをうまくするためにも、乳歯が健康であることが大切な条件なのです。乳歯が悪くなくても生えかわるから大丈夫、なんて決して思わないでください。乳歯は永久歯の母親なんですから。



3歳前後、乳歯のむし歯が多発する時期です。

乳歯は永久歯に比べて

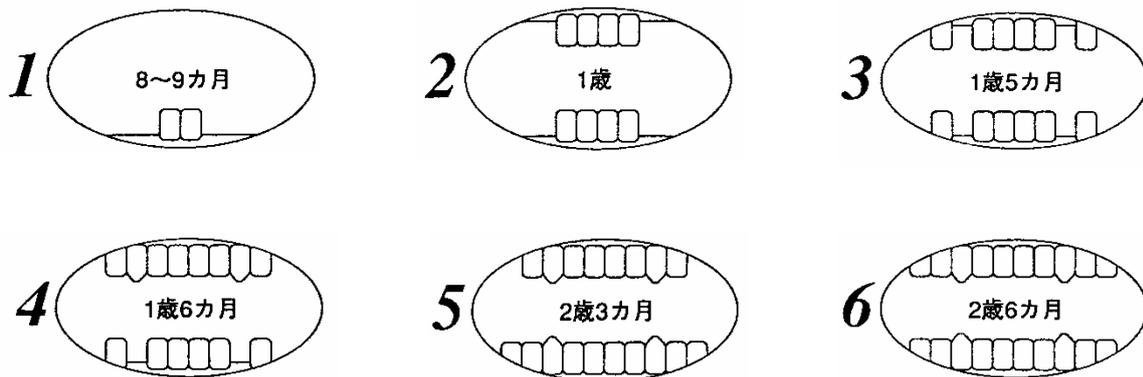
- 軟らかい
- 歯の厚みも薄く小さい
- 特に歯の表面で一番硬いエナメル質が永久歯の厚みの半分、また、石灰化が弱い

そのため一度むし歯になると

- 進行が速い（5～6カ月で神経の近くまで進みます）
- 広範囲にひろがる
- 歯と歯の間の見えないところで大きくなる
- 子どもたちはほとんど痛みを訴えることなく大きくなってきます

乳歯をむし歯から守るには、やはり歯みがきです。でも、上下の前歯だけしか生えていない時期にはガーゼで歯を清掃します。これは歯ブラシに慣れさせるためにも大切です。1歳4カ月頃になると1本目の奥歯が生えてきます。この頃から歯ブラシを使って寝かせみがきをはじめます。

#### ■乳歯の生える一般的な順序



2歳半頃には、すべての乳歯が生え揃います。そうしたら、夜寝る前は本人がみがいたあと、保護者が寝かせみがきをするというブラッシングの習慣をつけていきます。夜みがくとき、保護者が指導して、仕上げみがきをしてください。乳幼児にとって保護者は一番の歯医者さんです。寝かせみがきで、子どもたちの健康管理をしてください。

#### ◎ 寝かせみがき

保護者の膝の上に、子どもの頭がくるように寝かせて、口の中をよく見てあげましょう。  
歌を歌ったり話しかけたりしながら、リラックスして歯みがきをすると、うまくいきます。

