



から生え始めます。このころは1日1回、夜寝る前に清潔なガーゼで歯を丁寧に拭いてあげてください。ガーゼで拭くのに慣れてから小さめの軟らかい歯ブラシ

を使ってみましょう。歯磨きに慣れるまで時間はかかりません。間食の少ない1歳くらいまでは唾液の作用で口の中の衛生を保てるのであまり神経質になら

トコカス・ミュータンスという細菌です。この細菌が糖を分解して酸を産出し歯の表面を溶かすのです。いったん歯に穴が開いてしまつと、風邪のように安静

子へ感染するといわれていますので、なるべくこのような行為は避けましょう。むし歯の予防策は原因菌に栄養を与えないことであり、やはり食後の歯磨きが基本です。細菌の活動は就寝時に活発になりますので、夜寝る前にしっかり仕上げ磨きをしてください。

子どもの歯磨きいつから？

【問】子どもが生まれて間もなく6カ月になりま
す。歯が生えてきたのです
が、磨いた方がいいでしょ
うか。今後、むし歯になら
ないためにはどうすればい
いですか。

（長崎市、27歳女性）

【答】子どもに歯磨きの習慣をつけるタイミングは歯が生え始めた時です。個人差はありますが、生後6カ月すぎごろに下の前歯

回答者
中村 憲太郎
長崎市の久保町
中村デンタルクリニック



生え始めまずは拭いて

ず、ゆとりをもって歯磨きをしませう。習慣化のためにも、優しく楽しく歯磨きしていくことで、今後の歯磨きをスムーズに行うことができると思います。むし歯の原因はストレス

にしておけば治るわけではなく、確実に進行します。実は生まれたばかりの赤ちゃんにはこの細菌はいません。離乳期から乳幼児期に両親の使用したスプーンや箸などを介して、親から

を歯の表面に塗って歯質を強くするほか、家庭でできるフッ化物洗口法や歯ブラシ法を指導できます。かかりつけの歯科医院で年齢や口の中の状況に応じて、アドバイスを受けることをお勧めします。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。