



# 赤ちゃんの歯の健康のために。はじめの「1000日」

vol.50

ママと赤ちゃんの歯のために。はじめの「1000日」

はじめの「1000日」とは、妊娠中の270日と、出産から最初の2年(665×2)のことです。生涯の健口に大きく左右されると言われていて、とても大切な期間になります。

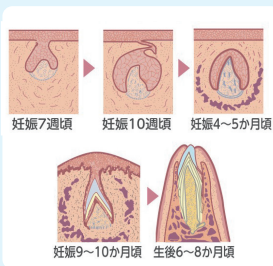
## 妊娠中の270日

ママの栄養と赤ちゃんの歯について

妊娠中の食事が赤ちゃんの栄養になり、体の材料となります。

子どもの歯は胎生7週頃から歯の芽(歯胚)が出来はじめ、10週頃には上に10個、下に10個の芽が完成します。妊娠に気づく前には様々な臓器が作られていますので、妊娠する前から栄養には気をつけておく必要があります。

歯が固くなるのは(歯の石灰化)、胎生4カ月頃から徐々始まります。またこの頃より、大人の歯の芽が出来はじめます。



赤ちゃんの歯はママのおなかの中で作られます。

強い歯にするためには？

偏りなくバランスの良い食事を心がけましょう

歯の基礎を作る	たんぱく質：あじ、卵、牛乳、豆腐
歯の石灰化を助ける	カルシウム：ひじき、チーズ、しらすぼし、リン：米、牛肉、豚肉、卵
歯の表面のエナメル質をつくる	ビタミンA：豚肉、レバー、ほうれん草、にんじん
歯の象牙質を作る	ビタミンC：ほうれん草、みかん、さつまいも
カルシウムの代謝や石灰化に影響	ビタミンD：バター、卵黄、牛乳

(図：日本小児歯科学会より)

妊婦さんも歯の健康診断を受けましょう！

妊娠中は口の状態が悪化しやすいので、歯科医院でお口の管理をしてもらいましょう。特に注意したいのは歯周病です。早産や低体重児出産のリスクが高まります。受診する際には妊娠の可能性を含めて必ず伝えるようにしてくださいね。



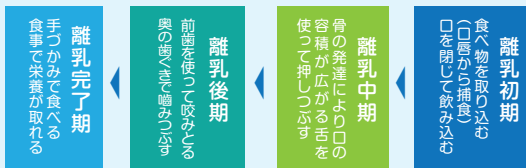
## 生まれて365日

1歳までのお口の変化

この頃から赤ちゃんのお口の中では、大人の歯の石灰化が始まります。ママは引き続きバランスのとれた食事をしましょう。特に、カルシウムは積極的に摂取するようにしましょう。

乳歯が生える準備ができ、いよいよ7カ月前後に乳歯が生え始めます。離乳食後にはガゼや綿棒で小さな乳歯を優しく拭き取って汚れを取ってあげましょう。

「食べる機能」を獲得するまで



## 生後365日

2歳までにやるべきこと

・歯科健診を受けましょう

乳歯が上下16本になり、食べる物の量や食料、また好き嫌いも出てくる時期です。お口の環境が変化しやすいので、歯医者さんで管理してもらおうといひです。食や歯に関するアドバイスもしてもらいましょう。

・「食・方・姿勢・環境」が大切

薄味を心がけて、よく噛んで味わう経験をさせてあげましょう。食事の際は食べることに集中できる環境が大切です。

## まとめ

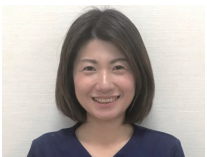
ママや赤ちゃんだけでなく、家族みんながお口の健康について意識することが、赤ちゃんの歯を守ることに繋がります。妊娠・出産は女性にとって不安や危険がいっぱいですが、周囲の方が積極的に協力してあげて下さいね。

## 一般社団法人 四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号  
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃



RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士  
歯科助手 歯科受付 など

・何年でも歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安・・・  
・長い期間離れていたで今さら勉強できるか不安・・・  
・働く前にどんな医院が見てみたい・・・ ご相談はお気軽にご連絡ください

