



赤ちゃんの歯の健康

vol.38

ウエルカム(噛む)赤ちゃん
赤ちゃんのお口と機能について

知っていますか？赤ちゃんは毎日すくすく成長しますが、身長や体重だけではなく、お口の機能も日々成長しています。

胎児期

①赤ちゃんの歯ができる大切な時期です
歯の形成に必要なたんぱく質やカルシウム、ビタミンA・B・Dなどが不足しないよう心がけましょう。

②妊婦歯科健診を受けましょう

妊娠に伴う体調の変化、ホルモンバランスなどに伴い、口腔内環境が変わり、むし歯や歯肉炎が起りやすくなります。また、歯周病は早産や低体重児出産のリスクが高くなります。おなかの赤ちゃんのためにも、注意が必要です。不安なことがあれば、歯科医院に相談してくださいね。

③食への機能と飲み込む機能の準備

お腹の赤ちゃんは出生後すぐお乳が飲めるように、探索反射(乳首を探して口にもっていく)や、吸って反射乳首を口に含む、羊水嚥下(お乳を吸って飲む)を羊水中で繰り返し練習していきます。



新生児期

赤ちゃんが産まれて最初にするのはオギャーと泣き、呼吸をします。鼻で呼吸すると共に哺乳嚥下(母乳やミルクを飲む)を繰り返して成長していきます。

呼吸

ヒト本来の呼吸は「口呼吸」ではなく「鼻呼吸」です。成人は1日に2万回以上呼吸をし、新生児では大人の約3倍の回数の呼吸をしています。呼吸は重要な生命活動です。

間違えた抱っこの方で、お口がぽかんと開いてしまいます。お口ポカンは口呼吸をひき起こしてしまいます。
(※場合によっては耳鼻咽喉科に相談してください。)

お口ポカンを心配されること

- ・集中力低下
- ・歯並びが悪くなる
- ・風邪をひきやすくなる
- ・顔の筋肉が衰える
- ・虫歯、歯肉炎になりやすくなるなど



抱き方のポイントは口が閉じる姿勢

3ヶ月前後の赤ちゃんは首が据わっていないので抱くに横向きに抱くようにしましょう。正しい姿勢で抱くと正しい呼吸と正しい飲み込み嚥下が身につきます。(写真①)



- ・赤ちゃんを引き寄せて抱く
- ・カーブを作るように丸めて抱く
- ・口が閉じていることを確認する
- ・一方向に長く抱かず抱く向きを変える

お口のケア

母乳やミルクが舌の表面に残り白く見える場合があります。唾液によって洗い流される自然にきれいになりますが、気になるようでしたら清潔な湿らせたガーゼや綿棒で拭いてあげましょう。歯が生えてくる前は、お顔や頬、舌などお口周辺に優しく触れる経験をたくさんすることで、歯ブラシを使うようになるとも抵抗なくスムーズに始めることができます。機嫌のよい時に是非やってみてくださいね。

哺乳嚥下

おっぱいを吸うことは舌・顎・口周りの筋肉の発達を助け、噛む機能を育みます。

①大きな口を開けて深く乳房をくわえて母乳を飲ませましょう。
唇が外側に開いているか観察してあげてください。

②哺乳瓶を使用するときは適度な弾力のある吸い口(乳首)を選びましょう。

③正しい姿勢で飲ませましょう。
赤ちゃんは自分で姿勢を保つことができないので、保護者自身が姿勢を正し、飲みやすい姿勢で支えてあげる必要があります。



背中が反った状態だと顎が上がり、浅飲みになってしまいます。(写真②)



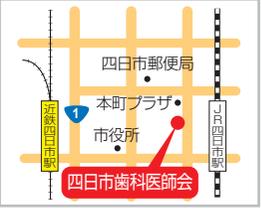
一般社団法人
四日市歯科医師会
〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

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	・何年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のでは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
歯科助手	歯科受付	など	