



むし歯ZERO通信

令和8年4月20日
芽室町子育て支援課
子育て支援係 発行
電話 62-9733

むし歯ZERO通信では、歯と口の健康についてお伝えしていきます。是非ご家族でお読みください。

●子どもの口を守るために

乳歯は生後6カ月頃から生え始め2歳半頃に生えそろういます。その後、6歳頃に第一大臼歯が生えたり、前歯が永久歯に生え変わります。大人になってからも健口を保つには、どのようなことに気を付けると良いのでしょうか。

●乳幼児期

厚生労働省の令和6年歯科疾患実態調査報告によると、2歳で0.7%の子どもがむし歯になり、5歳で16.3%と急増します。その後生えかわる永久歯がむし歯にならないようにするためにも、乳幼児期に十分に注意することが大切です。3カ月～6カ月に1回は定期健診を受け、フッ化物歯面塗布や歯磨き指導をしてもらうと良いです。

お手入れのポイント

1歳

歯磨きの習慣づけ

朝と夜の2回は磨いてあげましょう

2歳

定期健診を受けましょう

きれいに磨けているかチェックしましょう

3歳

歯磨き練習開始

うがいの練習もしましょう

4-5歳

生活習慣の見直しを

むし歯が急増する時期。おやつのとりに方に気を付けましょう。

出典：厚生労働省平成28年度歯科疾患実態調査（図31、図32）



幼児のむし歯予防は、おやつのとりがカギ



おやつは、時間と量を決め食べるものを選んで与えましょう。

“お菓子”ではなく、栄養がとれるよう“食事のかわり”になるのが良いです。おにぎりや小魚、野菜スティック、チーズなどがおすすめです。



●学齡期

6歳頃、最初の永久歯（第一大臼歯や前歯）が生えてきます。そして、12歳頃までに乳歯から永久歯へと生えかわります。

生えて間もない永久歯は、歯質が弱く、むし歯菌に対する抵抗力が弱いです。

とくに奥歯は、歯ブラシが届きにくく、むし歯になる率が高いです。

また、歯肉炎も急増する時期です。令和6年歯科疾患実態調査報告では、12歳の34.2%が「歯肉に炎症や腫れ、出血がある」と判定されています。

おおよそ3人に1人が歯肉に炎症をきたしています。

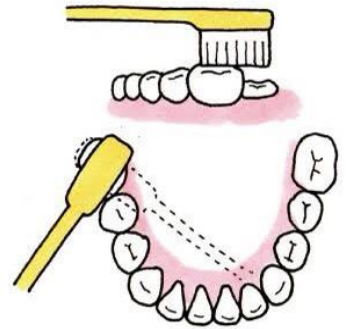


生えかわりの時期

小学生時代は、常にどこかの歯が抜けたり生えたりしているため、凸凹しています。歯ブラシが届きにくく、磨き残しが多くなりやすいので注意が必要です。また、噛みにくいため、食事に時間がかかったり、前歯がないために発音しにくい状態になります。

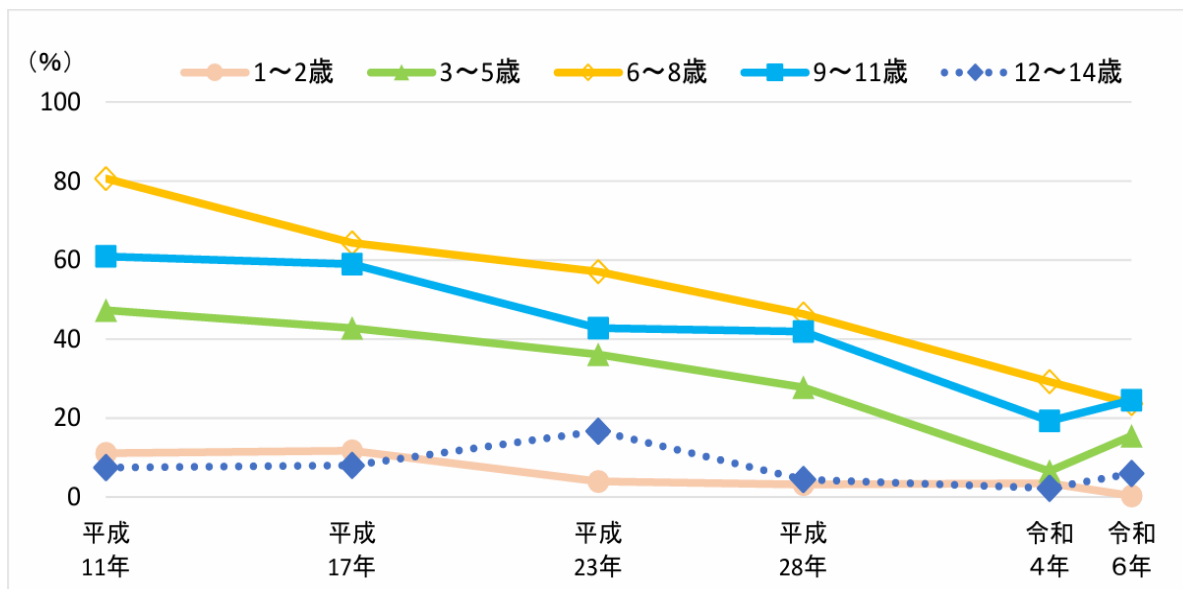
第二大臼歯は

第一大臼歯の後ろに、12歳前後で生えてきます。その第二大臼歯が生えると、永久歯列が完成となります。



思春期性歯肉炎にご用心

性ホルモンの変化や、歯垢の付着により歯肉炎が急増します。下の図のように、むし歯は減ってきていますが、歯肉炎は減少傾向にある一方で、10歳を境に急増する傾向は変わっていません。



注：令和6（2024）年の割合（%）は各都道府県の人口規模が反映されるように調整された全国補正值であり、単なる人数比とは異なる。

図4. う蝕経験を有する者の割合の年次推移（乳歯：1~14歳、年齢階級別）