



# まつえだより



3月号は、赤ちゃんの  
歯の発育と栄養・保健についてです！

## 赤ちゃんの歯の発育

子どもの歯が生え始めるのは生後6~8カ月頃ですが、  
歯のもとになる芽(歯胚)ができ始めるのは妊娠7~10週頃です。  
妊娠4~5カ月頃からはこの歯の芽にカルシウムやリンが  
くっついて少しずつ硬い組織になり、歯の形を作っていきます。  
一部の永久歯の芽も妊娠期から作られ始めます。



## 歯の発育に必要な栄養

歯の発育に必要な栄養は、歯を硬くするカルシウムや  
リンばかりでなく、歯胚の形成に役立つ良質のタンパク質、  
カルシウムの代謝を助けるビタミンD、Eや歯質の基礎を  
作るビタミンA、Cなど様々です。赤ちゃんの丈夫な歯を  
作るためにも、バランスのとれた  
食事を心がけるようにしましょう。



タンパク質



ビタミンDを多く含む食品



ビタミンEを多く含む食品

## 赤ちゃんの歯科保健



健康な状態でも、お口の中にはたくさんの細菌がいます。  
むし歯菌の代表的なものは「**ミュータンス菌**」で、  
この菌は歯の表面に付着して増える性質をもっています。  
生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には  
**ミュータンス菌はいません**が、やがて周囲の人のお口の中  
にいたミュータンス菌が唾液などを介して、  
赤ちゃんのお口の中に入ってきます。それでも歯が  
生えないうちはミュータンス菌が住み着くことはありません。  
乳歯が生えてきて、糖分を含む食べ物を摂るようになると、  
ミュータンス菌が住み着きやすくなります。授乳や**食事の後は**  
**ガーゼ**や**歯ブラシ**で歯をきれいにしましょう。



ミュータンス菌



ハニョイ

☎075-711-8241