

# こどもの歯とおとなの歯

知っているようで知らないことが沢山あるかも？

## こどもの歯(乳歯)の特徴



### こどもの歯の誕生は・・・

お口の中に、かわいい真っ白い歯が誕生するのは、ハイハイをする6~7か月頃。歯のたまご(歯胚はい)ができるのは、お母さんも妊娠に気づくか気づかないかの胎生7週目です。20本の乳歯の卵は、赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいる間にできます。胎生7か月を過ぎるころには、お口に指を入れていることもあります。そして、お腹の中の赤ちゃんのあごの中には乳歯のたまご(歯胚はい)も出来ています！

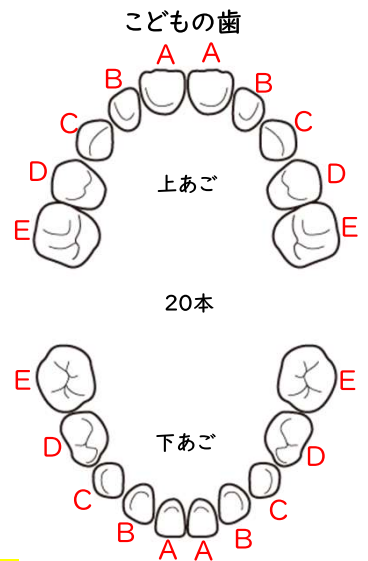
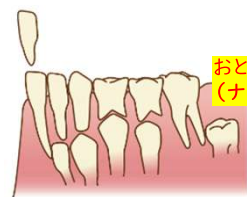
- ・生後5~6か月頃から生え始め、3歳頃に乳歯が20本生えそろう。
- ・色は白っぽく、永久歯より一回り小さい。
- ・おとなの歯に比べて歯が薄いため、むし歯になると進行が早い。
- ・むし歯になっても痛みを感じにくい。
- ・生えだての歯は表面が柔らかく、むし歯になりやすい。
- ・2歳前後→前歯がむし歯になりやすい。
- ・4歳前後→奥歯のむし歯や奥歯の歯と歯の間)が増加する。
- ・どうせ抜けるのと思う方もいるが、永久歯の案内役なので、生えかわり前にむし歯が大きくなって抜いてしまうと、おとなの歯の並びに影響がでる場合がある。

	上顎	下顎
乳中切歯 A	8~11か月	6~7か月
乳側切歯 B	11~12か月	10~11か月
乳犬歯 C	1歳8か月	1歳8か月
第一乳臼歯 D	1歳6か月	1歳7か月
第二乳臼歯 E	2歳	2歳

略語(母子手帳には略語で記載されています)  
 ※歯の生えかたには個人差がありますが  
 ここでは平均値を記載しています。

### こどもの歯の主な4つの役割

- ① 食べ物をかむ
- ② 発音を助ける
- ③ あごの発育を助けて顔の形を整える
- ④ 永久歯が生えるときに目印になる



## 幼児期における口腔清掃の注意点とまとめ

### 歯磨剤は歯が生えたら使しましょう

※歯磨剤の使用量については、イー歯トープ8020健口情報シリーズのこちらから↓  
<https://x.gd/wkkSR>

- ・1歳:上の前歯が生え始める  
 →保護者主体の口腔清掃習慣の開始・ガーゼで拭くことから始める  
 徐々に歯ブラシに移行。
- ・2歳:第一乳臼歯の萌出完了・前歯のむし歯が出てくる子もいる  
 →保護者主体の口腔清掃習慣定着・歯ブラシ、歯と歯の間はデンタルフロス(糸ようじ)使用  
 「ぶくぶくうがい」の練習開始(お風呂に入ったときに練習すると服が汚れない)
- 3歳:こどもの歯並びが完成・しっかりかめる・奥歯のむし歯が出てくる子もいる  
 →自分で磨きたがるが不十分なため、保護者による仕上げ磨き必要  
 「ぶくぶくうがい」の上達
- 4歳:奥歯の歯の間におし歯ができるようになる  
 →自分で歯みがきが上手にできるように援助、仕上げ磨き必要

### こどもの歯のむし歯による影響

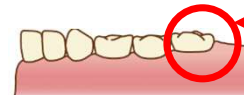
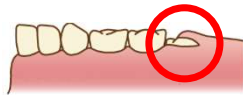
- ① 十分な栄養が摂れない
- ② 偏食の原因になる
- ③ 永久歯の歯並びが悪くなる
- ④ 永久歯のおし歯が多くなる





# おとなの歯(永久歯)の特徴

- ・6歳頃から下の奥歯に6歳臼歯が生え始める→**6歳臼歯は歯の王様!!**  
( 食べ物を噛み砕く力、食べ物をすりつぶす力が強い)  
(かみくだく力がもっとも強く、おとなの歯の歯並びやかみ合わせの「基本となる歯」)



→ やっと頭の高さが同じになった!

第一大臼歯(6歳臼歯)は、乳歯の一番奥歯ぐき突き破って生えてくる。そのため、多少痛みを生じるときがある。

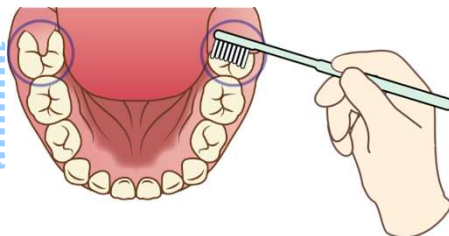
生えだての第一大臼歯(6歳臼歯)は、手前の乳歯よりも背が低いので普通に磨いても歯ブラシの毛先が届かない

第一大臼歯(6歳臼歯)は全て生えるのに1年以上かかることもある。

→完全に生えるまでに1年ぐらいかかる(生え始めは乳歯よりも背が低いので歯ブラシが届きにくいので磨き方に工夫が必要。)

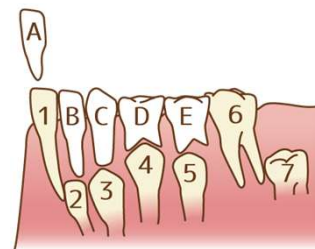


王様のように偉そうに肘を上げて磨くと上手に磨けるよ!

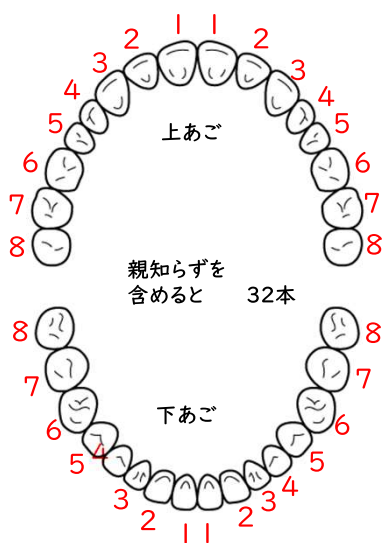


生え始めたら、斜め横(脇)から歯ブラシを突っ込んで磨きます!!

- ・歯のしくみ(構造)はこどもの歯とほぼ同じ。
- ・おとなの歯は一生使うものなので、それだけ丈夫。おとなの歯の厚みをはかってみると、こどもの歯の約2倍もある。
- ・親知らずも含めて32本になる。
- ・生えだての2年くらいの間はまだ弱く、むし歯になりやすいので注意が必要(その間、幼若永久歯と呼ばれる)
- (こどもの歯のA→I、B→2、C→3、D→4、E→5に生えかわる)
- ・13歳頃に第二大臼歯が生えてきて、親知らず(第三大臼歯)を除く永久歯が生えそろう。



おとなの歯



歯の形の違いによる役割

**切歯(前歯):**食べ物を噛み切る

**犬歯:**食べ物を切り裂く

**臼歯(奥歯):**食べ物をすり潰す

	上顎	下顎
中切歯 1	7~8歳	7~8歳
側切歯 2	7~8歳	7~8歳
犬歯 3	9~11歳	9~11歳
第一小臼歯 4	10歳	10歳
第二小臼歯 5	10~12歳	10~12歳
第一大臼歯 6	6~7歳	6~7歳
第二大臼歯 7	11~13歳	11~13歳

略語(母子手帳に記載)

※歯の生えかたには個人差があります!(ここでは平均値を記載しています)



内容についてのお問い合わせは  
**岩手県口腔保健支援センター**  
 (岩手県保健福祉部健康国保課内)  
 TEL 019-629-5468 まで



イラスト:いらすとや  
 歯科素材.com  
 フタバフリーイラスト  
 ピクシカ