

「歯は、いつから生えてくるの？  
知っておきたい歯の生え方豆知識！」

生える時期の目安は？

乳歯は、妊娠第7週  
(3か月)頃  
からで始めます。



歯が生え始める時期には  
個人差がありますが、  
生後6~9ヶ月ころが一般的です。

17歳~21歳ころ

最も奥に第三大白歯  
(8・親知らず)が生え  
てくる人もいます

11~13歳ころ

第二大白歯  
(7)が奥に生  
えて永久歯28  
本が生えそろう



6~7歳ころ

6歳白歯と  
呼ばれる永  
久歯(6)が  
奥に生えて  
くる



10か月ころ

上の前歯(A)が  
2本生えてくる



1歳ころ

さらに上下2本  
ずつ生えて(B)、  
上下で計8本に  
なる

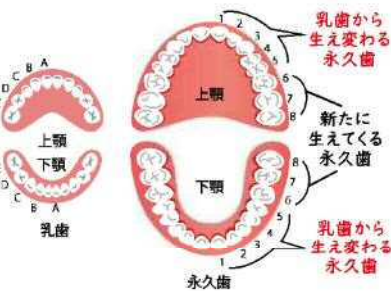


1歳半ころ

最初の奥歯(D)  
が4本生えてく  
る



↑つけて後ろから生えますが  
驚かないで!



2歳ころ

前歯と奥歯の  
間の歯(C)が  
生えてくる



2歳半ころ

奥歯(E)が生え  
て、20本の乳歯  
が揃う



生え変わる時期の目安は？

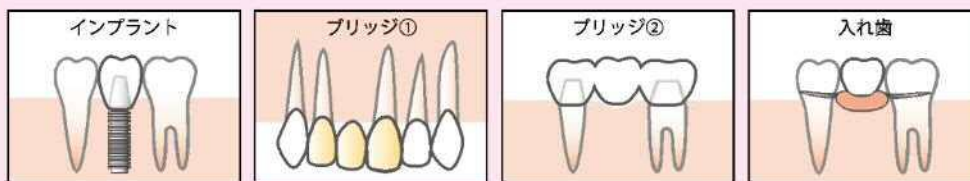
乳歯20本 永久歯28本(親知らずが4本あると32本です)

乳歯	A	B	C	D	E			
永久歯	↓ 1	↓ 2	↓ 3	↓ 4	↓ 5	6	7	8
上	7~8 歳	8~9 歳	11~12 歳	10~11 歳	10~12 歳	6~7 歳	12~13 歳	17~21歳 ※生えないこともあります
下	6~7 歳	7~8 歳	9~10 歳	10~12 歳	11~12 歳	6~7 歳	11~13 歳	

クイズ 歯の本数を数えてみよう!

乳歯から永久歯へは  
おおよそ小学校の間に生えかわります

ヒント：歯は自分の根があるものを1本と数えます

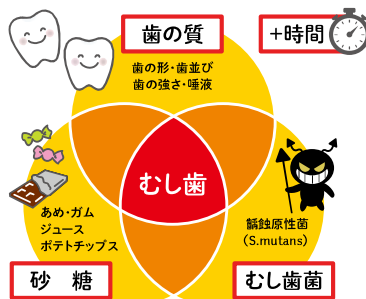


\*2歯はY \*202/6/1/2 \*5①/6/1/2 \*21/6/6/6/6 (※)



## どうしておし歯になるの？ おし歯の原因を正しく知って、しっかりおし歯予防！

3つの条件（おし歯菌・歯の質・砂糖）が重なるとおし歯に！



条件	予 防 方 法
おし歯菌	おし歯菌をうつさない（もらわない）ことは不可能です。おし歯菌を増やさない、定着させないことが重要です。 ①穴の空いたおし歯におし歯菌が多く住みついています。まずは、おし歯をしっかりと治し、その後は歯科医院へ定期的に通い、歯科健診を受けましょう。 ②食事をすると、おし歯菌が活動します。だらだらと食べずに、時間を決めて食事をしましょう。 ③歯みがきで、プラーク（歯垢・細菌の塊）を除去し、お口を清潔に保ちましょう。
歯の質	同じように食べて、同じように歯みがきをしても、おし歯になりやすい人となりにくい人がいます。歯の質や唾液量などが関係しています。歯の質を強くする唯一の方法は、フッ化物を使うことです。 ①歯みがきをする際に、フッ化物入りの歯みがき剤を使いましょう。 ②歯医者さんで、定期的にフッ化物を塗ってもらいましょう。 ③フッ化物の洗口液で、うがいをしましょう。
砂糖	砂糖がおし歯菌のエサになり、1日に摂取する回数が多いとおし歯のリスクが高まります。
時間	糖分が少ない甘くないおせんべいや、スナック菓子であっても、だらだらと食べていると、おし歯のリスクが上がります。 同じ量の糖分を一度に食べてしまうのと、小分けにしてだらだら食べるのでは、だらだら食べる方が、おし歯のリスクが高くなります。時間を決めて食事をしましょう。

### 豆知識

#### ● おし歯の数え方

おし歯は、治療しても必ず治療の痕が残ります。つまり"おし歯経験歯数"としてカウントするため、ゼロにはなりません。

おし歯の本数 = 未処置歯数（治療していないおし歯） + 喪失歯数（おし歯により抜けてしまった歯）

+ 処置歯数（おし歯により治療済みの歯）



1本

治療しても 0本とはならず 1本

#### ● おし歯の進行度

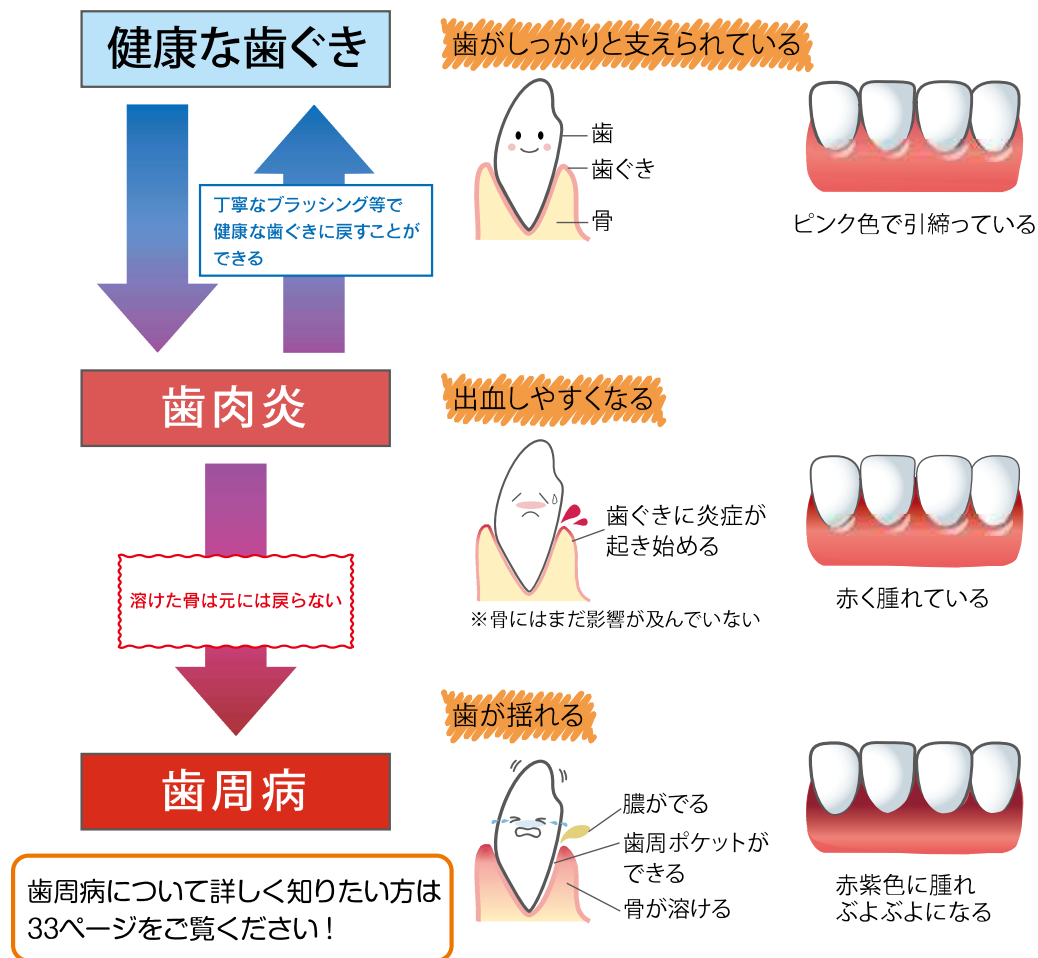
(ごく初期のおし歯)	(軽度のおし歯)	(中度のおし歯)	(重度のおし歯)	(最重度のおし歯)
C0	C1	C2	C3	C4

シーオー  
CO: 表面のエナメル質の内側が溶けてスカスカになっている状態。歯に穴はあいていないが、白く濁って見えることが多い。(健康な歯に戻ることができる)  
C1: エナメル質におし歯が進んだ状態  
C2: おし歯が象牙質まで進んだ状態  
C3: おし歯が歯の神経まで進んだ状態  
C4: 歯の見える部分がほとんどなくなり歯の根だけ残った状態

## 歯肉炎ってどんな病気？ 放っておくと歯周病になるって本当？

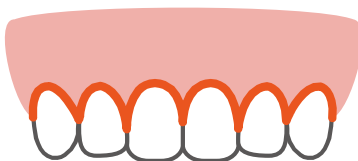
### 歯肉炎とは？

歯肉炎とは、歯ぐきが炎症を起こした状態のことを言います。歯ぐきが赤く腫れ、出血しやすくなります。原因は、歯と歯ぐきの境目に残ったプラーク（細菌の塊）です。また、ホルモンバランスの変化も歯ぐきの状態に影響します。炎症が改善しないと歯周病へと進行するため、初期の歯周病とも言われています。



### 歯肉炎を予防するためには？

歯と歯ぐきの境目を丁寧にみがく



時々、鏡で歯ぐきの状態を確認する

歯ぐきに炎症があると歯みがきで出血することがありますが、炎症が引くとだんだんと落ち着きます。

## フッ化物って歯にいいの？ フッ化物を正しく使用して、むし歯から歯を守ろう！

### フッ化物とは？

自然界にある元素のひとつで、お茶や魚介類など多くの食品に含まれています。

フッ化物は、むし歯予防に欠かせないだけでなく、丈夫な歯や骨をつくるために大切な役割を果たしています。



### フッ化物のむし歯予防効果



・エナメル質の結晶を丈夫にする  
・再石灰化の促進



・歯質強化(むし歯に対する抵抗力増強)



・抗菌作用



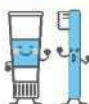
・酸や歯垢をつくりにくくする

### フッ化物の利用方法

#### フッ化物塗布



#### フッ化物入り歯みがき剤



#### フッ化物洗口(集団・個人)



予防効果	30%	25%	55%
濃度	9,000ppm	500~1,500ppm	225~900ppm
内容	歯科医院などでフッ化物を歯に直接塗布する方法です。3~4か月に1回塗布します。生えだての歯は、フッ化物を取り込みやすいため、特に効果的です。	市販の歯磨剤の90%にフッ化物が含まれています。みがいている間だけでなく、歯みがき後も口の中に残ったフッ化物が少しずつ唾液にまざり効果を発揮し続けます。	フッ化物洗口液で1分間ブクブクうがいをする方法です。継続して行うことでむし歯予防効果が高まります。
時期	1歳半~2歳頃から	歯の生え始め(6か月頃)から	4歳頃から

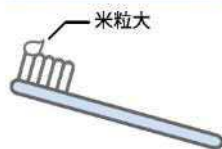


↑フッ化物洗口の詳しい内容を動画でみるができます  
(YouTube)

(予防効果は第4版新予防歯科学 2012年を参考)

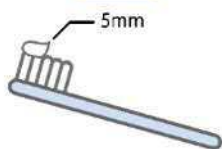
### フッ化物配合歯みがき剤の年齢別使用方法目安

#### 6か月(歯の萌出)~2歳

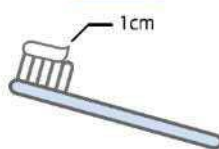


500~1,000ppm

#### 3~5歳

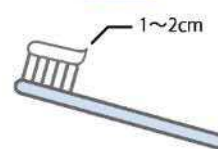


#### 6~14歳



1,000ppm

#### 15歳~



1,000~1,500ppm

ゆすぎすぎないのがポイント！歯みがき後は5~10mlの水で1回程度洗口

※フッ化物濃度 1,000~1,500ppmの歯みがき剤は6歳未満に使用してはいけません。

日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会(編)「フッ化物局所応用実施マニュアル」2017を一部改変

歯みがき剤の選び方で悩んだら、歯科医師や歯科衛生士、薬局薬剤師にご相談を！



毎日のお口のケア、きちんとできていますか？  
ケア方法を詳しく解説します！

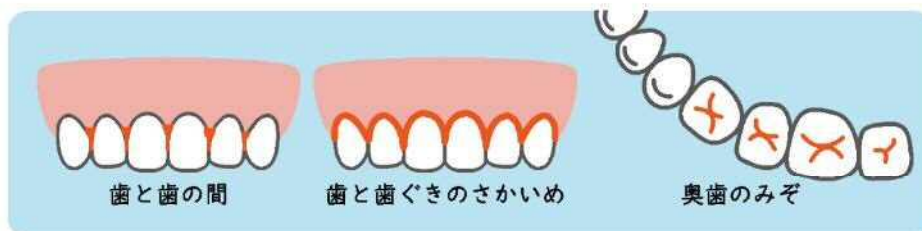
歯周病やむし歯の予防のためには、  
原因となる"プラーク(細菌の塊)"を毎日取り除くことが大切です。

プラークが付きやすいところ

||

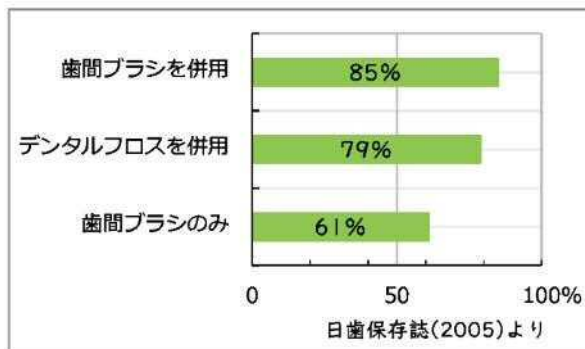
むし歯や歯周病になりやすいところ！

きちんとブラシが届いているか  
意識してみがいてみましょう。



歯と歯の間の汚れは、歯ブラシだけでは落とせません！

デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシも使用しましょう



毎食後の歯みがき+デンタルフロス・歯間ブラシの使用がお勧めですが、  
時間が取れない場合には、就寝前に、丁寧に時間をかけてお口のケアを行きましょう。

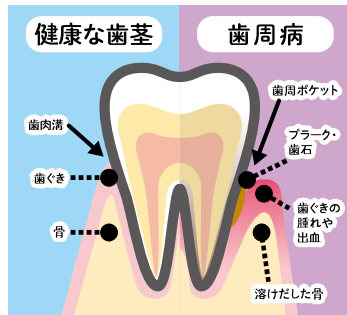
“唾液”はお口をきれいに保つ働きがありますが、寝ている間は唾液量が減少するため  
口の中の細菌が増えやすくなります。

歯ブラシやデンタルフロス・歯間ブラシの使い方がわかりにくい場合は  
歯科医院で歯科衛生士さんに尋ねてみましょう。

“フッ素配合(フッ化物入り)歯みがき剤”を使うのもおすすめです！ 使用方法は20ページをCheck

## 歯周病ってどんな病気？ 歯周病を知って、予防と検診をはじめましょう！

歯を支える骨が溶かされる病気！？ 一度溶かされた骨は元に戻らない！？



“歯周ポケット”という言葉をご存知ですか？

歯の周りには“歯肉溝”と呼ばれる浅い溝があります。

この溝は、歯周病菌から歯や歯の周りの組織を守るために大切な溝です。

しかし、歯肉溝に歯周病菌がついたままだと炎症を起こし、溝がどんどん深くなります。この深くなった溝(4mm以上)のことを“歯周ポケット”と呼びます。

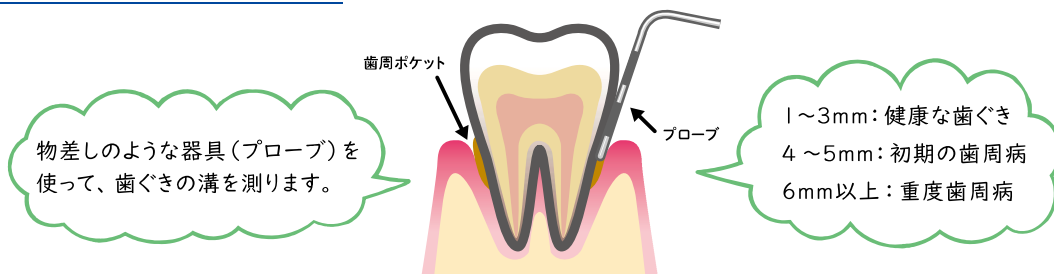
歯周ポケットの中で歯周病菌が増殖し、炎症がどんどん広がっていくと、歯を支えている周りの骨が歯周病菌や歯周病菌が出す毒素により次第に溶かされます。進行してひどくなると歯が抜けてしまいます。

溶かされた骨は元通りにはなりません。



歯周病(歯周炎)の進行

歯周病を予防するためには？



他にも、“エックス線(レントゲン)写真”によって歯を支える骨の状態を調べたり、

“歯の周囲の汚れ(プラーク)”の付着状況を調べたりし、総合的に判断します。

歯周病を防ぐには毎日の歯みがきや、定期的な歯科健診を受け、健康管理をすることが大切です。

**歯周病は、日本人が歯を失う最大の原因です。**

静岡市では40歳以上の市民を対象に「40歳からのおとなの歯科健診(歯周病検診)」を行っています。

### 【健診内容】

- ・歯ぐきの検査(代表歯6本の検査)・・・歯周ポケットの深さ、出血の有無(炎症があるか)
- ・むし歯の有無
- ・噛み合わせの確認 など

実施歯科診療所  
一覧はこちら



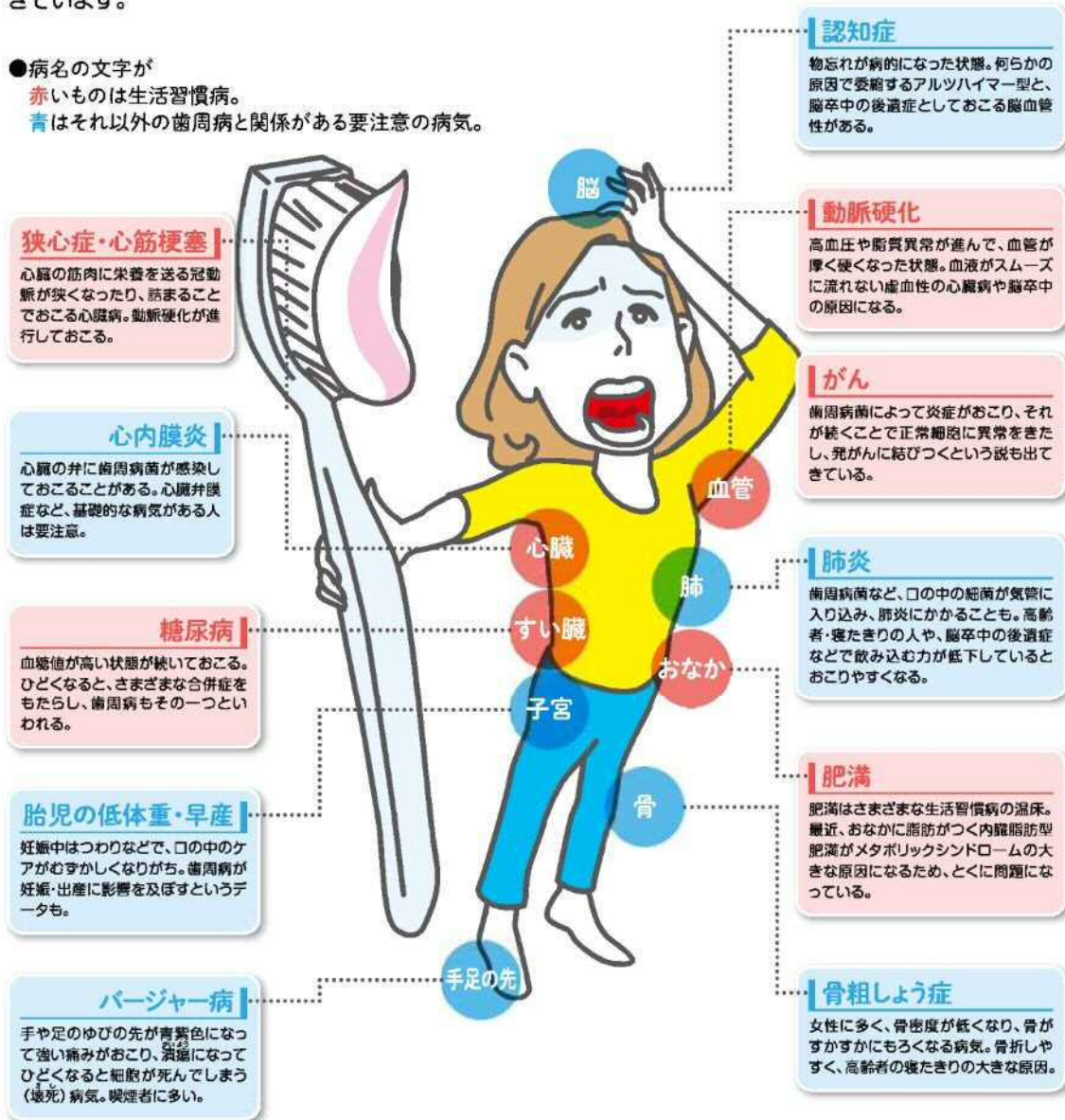


## 歯周病はお口の中だけの病気ではありません！ 歯周病とからだの病気

### 全身のさまざまなところに影響を及ぼす

歯周病は歯を失う大きな原因。歯は、食べ物をはじめで出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。

- 病名の文字が  
赤いものは生活習慣病。  
青はそれ以外の歯周病と関係がある要注意の病気。



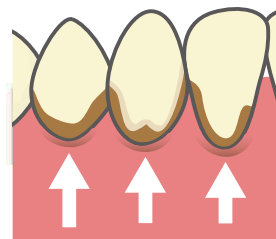
上記に加えて、

#### 新型コロナウイルス感染症を含む新興感染症

歯周病菌が増えることで口の中の粘膜層が破壊され、ウイルスや細菌などを体内に取り込みやすくなることがわかっています。また、新型コロナウイルス感染症の重症化を招く可能性も指摘されています。

根面むし歯とは?

歯ぐきが下がり、根が露出したところのできるむし歯のことです。  
年齢が高くなるにつれて多くなる傾向にあります。



**【根面むし歯ができる原因】**

① 歯周病等による歯ぐきの退縮 (=歯ぐきが下がること)

…歯ぐきが下がると歯の根の部分が露出してきます。

根の部分はとても軟らかいため<sup>\*</sup>、むし歯になりやすく、進行も早いです。

<sup>\*</sup>人体で最も硬いエナメル質に覆われていないため。

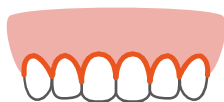
② 唾液量の減少

…お口の機能の低下や薬の副作用から唾液の量が少なくなることで口が乾燥し、  
むし歯になりやすくなります。

これまできちんとケアをしてきた人でもなりやすいむし歯であるため、予防が大切です!

根面むし歯を予防するためには?

歯と歯ぐきの境目を  
丁寧にみがく



フッ化物配合  
歯みがき剤を使う



フッ素  
(フッ化物)  
配合

かかりつけ歯科医を  
持ち、定期的に歯科  
健診を受ける

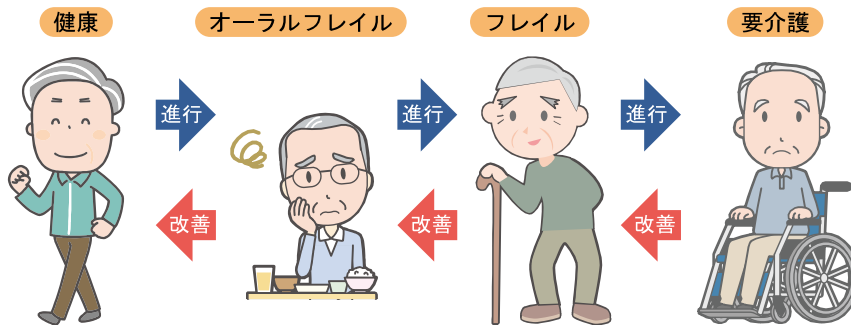




オーラルフレイルとは？

健康と要介護の中間の状態を「フレイル」と呼びます。

お口と歯の健康は心身の健康の源であり、オーラルフレイルは、健康からフレイルに移行する手前に起こることが多く、フレイルの悪循環のきっかけになりやすいことがわかっています。

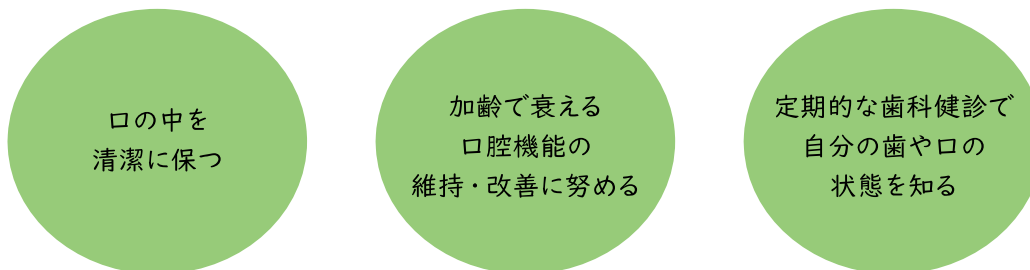


あなたは大丈夫？ オーラルフレイルチェック

<input type="checkbox"/>	半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった
<input type="checkbox"/>	お茶や汁物でおせることがある
<input type="checkbox"/>	義歯を入れている
<input type="checkbox"/>	口の乾きが気になる
<input type="checkbox"/>	半年前と比べて、外出が少なくなった
<input type="checkbox"/>	さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができない
<input type="checkbox"/>	最近歯医者に行っていない

該当箇所が多い程  
オーラルフレイルの  
危険性が高いです

オーラルフレイルを予防するためには？



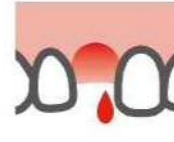
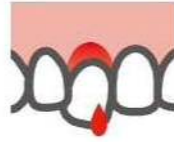
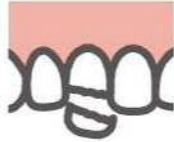
舌体操・唾液腺マッサージなどを紹介しています。  
オーラルフレイル予防に効果的！  
静岡市オリジナル体操



YouTube で配信中！ ↑



知って安心!お口のケガの種類と対処法



	歯の破折	歯の脱臼	
		不完全脱臼	完全脱臼
状態	歯が欠けたり折れたりしている状態。大きく欠けた場合は、歯の神経が出てしまうため、ひどく痛みます。	歯がぐらついたり、歯の位置が変わった場合を一般的に不完全脱臼といいます。	歯が抜け落ちた場合を完全脱臼といいます。
その場での処置	①砂などの汚れがあれば軽くうがいさせる。 ②出血があればガーゼなどを噛ませる。 ③歯の破折片を探す。	①砂などの汚れがあれば軽くうがいさせる。 ②対象の歯をあまり触らないように注意する。 ③出血があればガーゼなどで周囲の歯ぐきを圧迫止血する。※対象の歯は触らない	①砂などの汚れがあれば軽くうがいさせる。 ②出血があればガーゼなどを噛ませる。 ③抜けた歯を探す。
その後の対応	歯の破折片は乾燥させないことが重要なので、歯牙保存液（なければ牛乳、生理食塩水）につけた状態で、できるだけ早く歯科医院を受診する。	できるだけ早く歯科医院を受診する。	抜けた歯が見つければ、水などで強く洗ったりこすったりせず、歯牙保存液（なければ牛乳、生理食塩水）につけた状態で、できるだけ早く歯科医院を受診する。



## 障害者歯科保健センター（歯と口の健康支援センター） をご存じですか？

「障害者歯科保健センター」は、障がいのある人が歯と口のことで困ることがなく健やかに暮らせるまちを目指して平成 17 年に葵区城東保健福祉エリアに開設しました。

一般の歯科医院では治療が難しい人の歯科治療（全身麻酔をかけて行うこともあります）や、食べ方に困っている人の相談を受けています。

その他にも、障害福祉サービス等事業所での歯科健診や歯科保健活動、支援者向けの研修会、関係者との会議等、障がいのある人の歯と口の健康に関するさまざまな取り組みを行っています。

歯と口の心配ごとなどありましたら、いつでもご相談ください。



【問合せ先】  
静岡市葵区城東町24-1  
Tel:054-249-3147

～かかりつけ歯科医を持ちましょう！～  
定期的にかかりつけ歯科医に受診できると、何かあってもすぐに対応してくれて何でも相談できます。

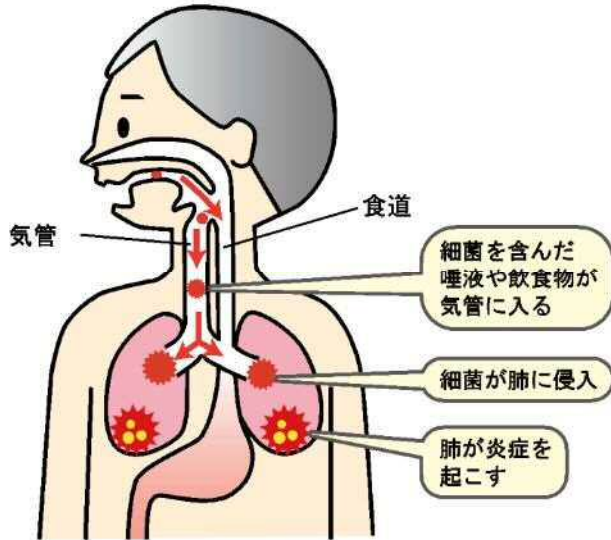
困ってから探すのではなく普段から相談できる歯科医があると良いですね。

障害者歯科  
保健センターHP



誤嚥とは？

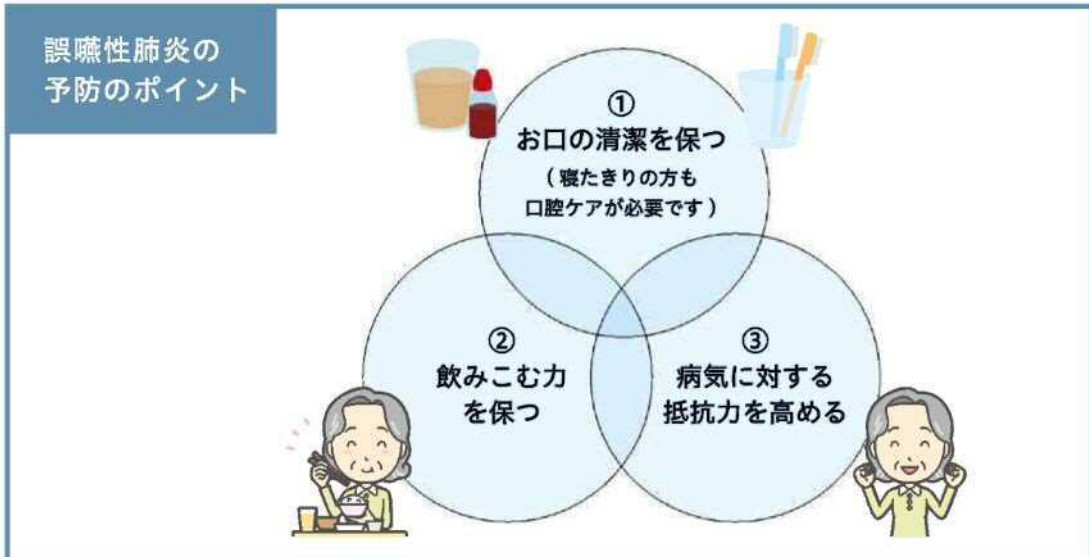
誤嚥とは、食べ物や唾液、胃液などが気管に入ってしまうことをいいます。  
 食べ物など飲みこむ際には多くの筋肉を使いますが、その筋肉が衰えることにより、生ずると考えられています。  
 その食べ物と口の中に棲みついている細菌との混合物が気管から肺に入り込むことで起こるのが誤嚥性肺炎です。



お口から食べ物等を摂ることがない“胃瘻”や“経管栄養”の方でも、お口の中の細菌が繁殖した唾液を誤って気管に入れてしまうことで“誤嚥性肺炎”を発症することがあります。

口腔ケアは重要です。

次のことに気を付けて予防しましょう！



誤嚥性肺炎予防に効果的！  
 静岡市オリジナル体操



YouTube で配信中！ ↑





## 妊娠するとむし歯や歯周病になりやすくなる？ 妊娠中の歯の健康

「赤ちゃんを産むと歯が悪くなる」という話を聞いたことは、ありますか？

これは、お腹の赤ちゃんに栄養を取られてしまうためでは、ありません。妊娠中は女性ホルモンが多くなることやつわりのために何か食べていないと気持ちが悪いなどの生活習慣の変化から、歯周病やむし歯になりやすくなってしまいます。歯周病が進行した場合には、早産や低体重児出生のリスクが高まります。



### つわりによる影響で…

#### 歯みがきが気持ち悪い場合

- ・歯ブラシサイズを小さくする
- ・朝は前歯・昼は奥歯・夜は歯の裏側というように小分けにして短時間でみがく

#### 常に何か食べていたい場合

キシリトール入りガムを食べるのも効果的（キシリトールは、むし歯菌のエサになりません）

静岡市では、無料で妊婦歯科健診を実施しています。

安定期（概ね妊娠16～27週）に受診券を利用して歯科受診をしましょう。

（受診券は、母子手帳交付時にお渡します。）

実施歯科医療機関は [静岡市妊婦歯科健診](#) で検索



## 災害時に気をつけたいお口のケア

被災後、避難所生活や水不足等で歯みがきができない状態が続くと、お口の中のトラブルが起きるだけでなく、誤嚥性肺炎を引き起こすなど身体に悪影響を及ぼします。

災害時はお口のケアが後回しになりがちですが、健康を守るためにきちんとケアをしましょう。

### 歯ブラシがない場合

食後に 30mL 程度の水やお茶でしっかりうがいをしましょう。

ハンカチなどを指に巻いて歯を拭い、汚れをとるのも効果があります。

### 水が少ない時の歯みがき

①コップに水を入れます。

②①の水で濡らした歯ブラシで歯みがきをします。

③歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュペーパー（あればウェットティッシュ）で歯ブラシの汚れを拭いながら、歯みがきを行います。

④最後にコップの水で2～3回すすぎます。

※一度に含むのではなく、2～3回に分けてすすぐのが効果的です。



### 入れ歯をお使いの場合

避難所生活で入れ歯を外すことに抵抗があるかもしれませんが、お口に入れたままでは汚れが溜まってしまいます。食後には歯ブラシで（ない場合はウェットティッシュなどで）汚れをとりましょう。

### もしもの時に備え、用意しておきたいお口のケアグッズ

・歯ブラシ：歯ブラシ1本で救える命があります。自身のお口に合ったものを用意しておきましょう。

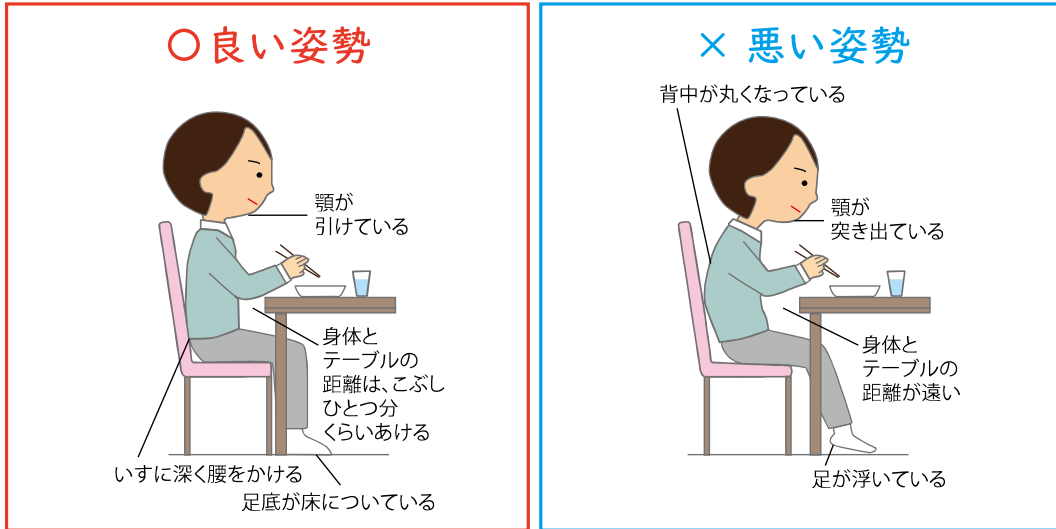
・うがい液：ノンアルコール、水で薄めないタイプのものがおすすめです。

・入れ歯ケースや入れ歯洗浄剤：入れ歯をお使いの場合は用意しておきましょう。



食事時の姿勢 意識したことはありますか？

美味しく 楽しく 安全に食事をするためには、姿勢を意識することが大切です。



ゆっくりよく噛んで食べることの利点 ~噛ミン<sup>か</sup>グ<sup>さんまる</sup>30 (一口30回噛む) を実践しよう~

○胃腸の働きを促進する

…唾液中の消化酵素の分泌がさかんにになり、細かくかみ砕くことで胃腸の負担を和らげます。

○むし歯、歯周病、口臭の予防

…よく噛むことで唾液の分泌が増えるため、唾液の抗菌作用により口の中の清掃効果が高まります。

○肥満の防止

…ゆっくりたくさん噛むことで満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。

○脳の働きを活発にする

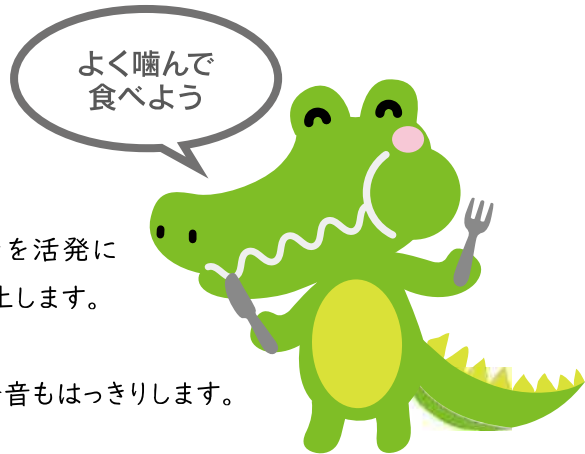
…噛むことで脳への血流が増加し働きを活発にするため、脳の若さを保ち、老化を防止します。

○発音をはっきりする

…口のまわりの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりします。

○がんを予防する

…唾液に含まれる酵素には、食品中の発がん物質の発がん性を抑制する効果があると言われています。



「いただきます」の一口目を意識して数えるところから始めましょう！