



# 食育だより

乳幼児食

## ● 乳歯の役割

乳歯は全部で20本。  
乳歯が生えることでものを噛むことができるようになり、  
顔の形も整います。  
子どもにとっては「自分で食べる力をつける」役割も  
担っています。



食べ物をかむ



発音を助ける



あごの発育を助けて  
顔の形を整える



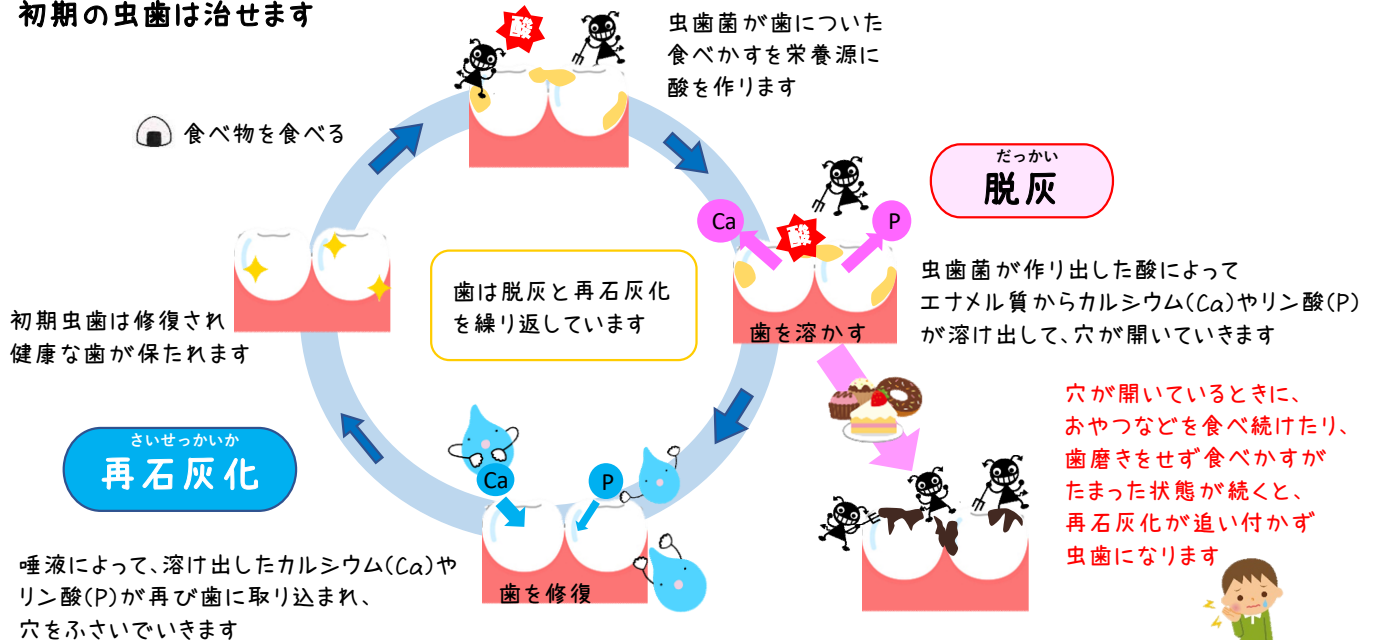
永久歯が生えるとき  
の目印になる

## ● 乳歯は虫歯になりやすい！

歯の一番外側の層を「エナメル質」と言います。  
乳歯のエナメル質の厚さは、永久歯のエナメル質の半分ほどしかありません。  
そのため、穴が開きやすく虫歯が進行しやすくなります。



### ★ 初期の虫歯は治せます



## ● 乳歯の虫歯による影響

★ 乳歯を健康に保つことは、子どもの心身の成長や、次に生えてくる永久歯に影響します。  
歯磨きの実践を心がけましょう。

### ① 十分な栄養がとれない

乳歯が虫歯になると、痛みがあったり、ひどい場合には穴があいて、ものがしっかり噛めなくなります。  
よく噛めないと、唾液が十分に分泌されないで、栄養の吸収が悪くなります。



### ② 偏食の原因になる

乳歯が虫歯になり、ものがしっかり噛めなくなることで、かたいものを嫌うようになり、偏食の原因になります。



### ③ 永久歯の歯並びが悪くなる

きちんと噛めないと、あごが発達せず、永久歯の並ぶスペースがなくなってしまいます。  
また、乳歯が虫歯によって早く抜けると、永久歯は目標を失って、正しい位置に生えてこられません。



### ④ 永久歯の虫歯が多くなる

虫歯の乳歯を放置してしまうと、虫歯菌が神経まで浸食してしまい乳歯のすぐ下にある永久歯にまで影響を及ぼしてしまいます。  
また、歯並びが悪くなることで、磨き残しが多く、虫歯になりやすくなります。

