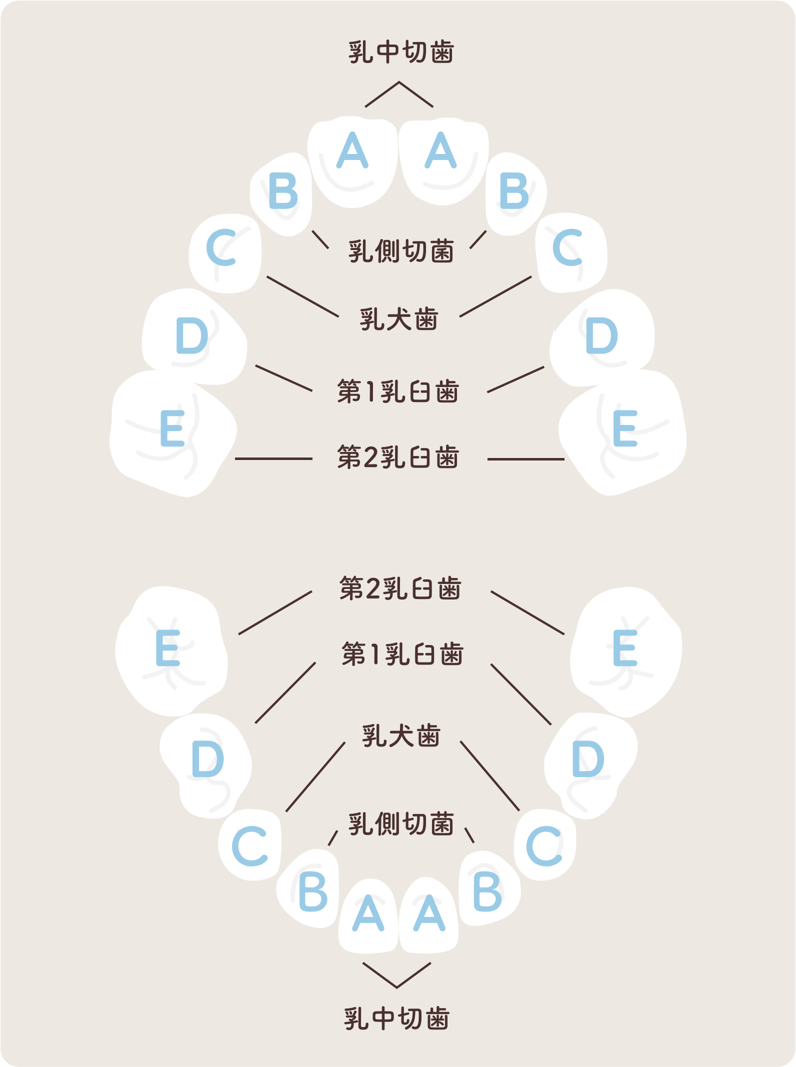
05

咀嚼に大切な歯のお話

萌出の時期と順序



		男児	
	歯種	萌出開始年齢	萌出順序
上顎	A	9か月	2
	B	11か月	3
	C	1歳　5か月	7
	D	1歳　4か月	5
	E	2歳　6か月	10
下顎	A	7か月	1
	B	1歳　0か月	4
	C	1歳　5か月	7
	E	1歳　4か月	5
	D	2歳　3か月	9
		女児	
	歯種	萌出開始年齢	萌出順序
上顎	A	9か月	2
	B	11か月	3
	C	1歳　6か月	7
	D	1歳　4か月	5
	E	2歳　6か月	10
下顎	A	8か月	1
	B	1歳　0か月	4
	C	1歳　6か月	7
	E	1歳　4か月	5
	D	2歳　3か月	9

日本小児歯科学会HPより抜粋

歯の生え方は男女差がある。

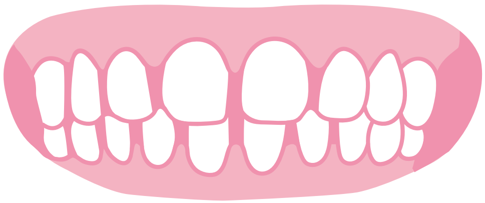
歯が生え始めて噛み合わせが完成する目安

第２乳臼歯が生え揃う３歳前後で完成！

上顎の歯が生えたからといって

食べられるようになるわけではなく、
3歳前後できちんと食べられるようになる。

乳歯のすき間は全然OK！



顎の骨の成長のピークは上下で違う！

上顎：６－８歳

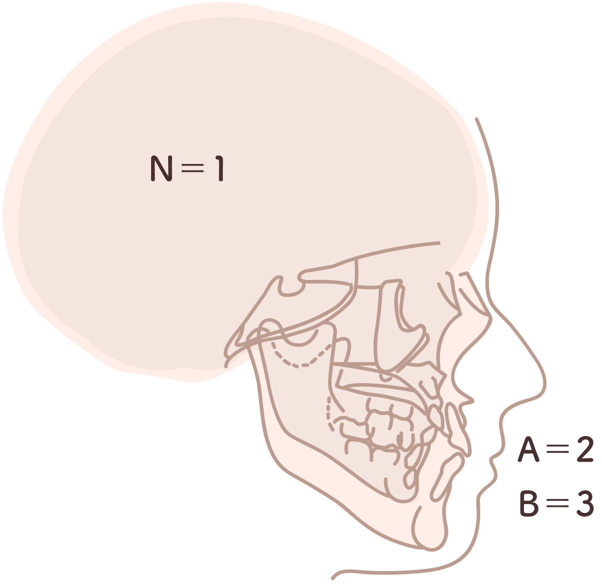
下顎：男子１８歳頃、女子１５歳頃まで成長

下顎の成長は、第二次性徴に合わせて起こるので、
上顎の成長より遅れてくる

顎の骨の成長のピークは意外と早い！

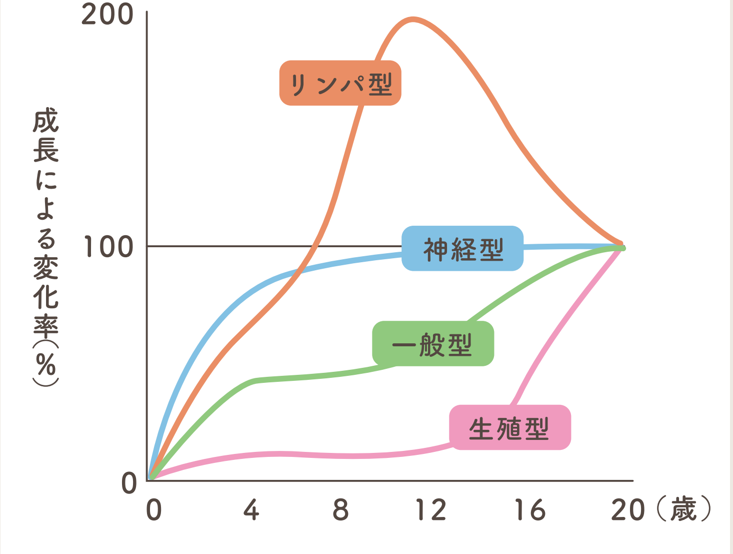
上顎は神経型（スキャモン水色の線）とセットだから、早い。(N=1の部分)

下顎は一般型（スキャモン緑色の線）の成長と付随するので、成長がゆっくりめ。(A=2,B=3の部分)



“Handbook of Facial Growth” Donald H. Enlow

スキャモンの発達曲線



小児における口腔機能発達不全症が保険適用になりました

口腔機能発達不全症は、先天性の疾患などがない健常児において、食べる・話す・呼吸などの機能が十分に発達していない、もしくは正常な機能を獲得できていない状態を指す疾患。

これに当てはまる場合、歯科や耳鼻科などの専門的な支援を必要としていると言える。

“食べる”機能不全

- 生えてくるのが遅い歯がある
- 歯列不正（出っ歯、受け口、ガタガタに生えている）がある
- 痛みを伴うような大きな虫歯がある
- 食事中によく食べこぼす
- クチャクチャと音をたてて食べている
- 噛まずにほとんど丸飲みしている、など。

“話す”機能不全

- 普段から上の前歯が口元から見えている
- 口を閉じると顎先にシワができる
- 舌を前に出すとハートの形になる
- 口を開けたまま舌で上の前歯を触れない

“呼吸”機能不全

- 口が乾燥している
  （口臭が強くなっていることがあります）
- 鼻がつまっているわけでもないのに、
  口で息をしている
- いびきをかいて寝ている
- 仰向けで寝始めたのに横向きやうつ伏せで
  寝ていることが多い
- 食べ物が飲み込みにくそう、など。

・診断＋該当項目が当てはまる場合
口腔機能発達不全症として保険適用になる

小児歯科学会HPより
お近くの小児歯科専門医を検索できる
https://www.jspd.or.jp/facility_search/

これらの機能不全、子どもたち自身が“異常”として認識していないことが多く、最初に気付くのはやはり、普段から一緒に生活している保護者であることがほとんど

MFTトレーニング（口腔筋機能療法）

MFTの一例・ホッピング

- 舌先を上顎につけて、舌全体を口蓋に持ち上げる
- 口を大きく開け、舌小帯をできるだけ伸ばす
- 舌で口蓋をはじくようにし、
  「ポンッ」と音を鳴らす

乳歯は永久歯へと変わる

６歳頃～13歳頃まで乳歯から永久歯への生え変わり、新しい歯が生えてきて口の中は不安定です
不安定な時にこそ、唇を閉じてしっかり噛む正しい食べ方を意識。その基礎は離乳期。

のどの容積は9～11歳で増大する

成長期の中咽頭腔の容積は歯年齢があがるにつれて増加する傾向にある

男児ⅢB期：上顎切歯が生えてくる

- ９歳～　第二小臼歯の萌出が完了する
- 約11歳頃から増加

女児ⅢC期：第二大臼歯萌出開始

- (約11歳)から急激な増加が認められた

田角勝編：小児の摂食嚥下リハビリテーション第２版

唾液は咀嚼に超大切！

唾液には5つの役割がある

① 口の中を清潔に保つ

② 食べ物を飲み込みやすくする

③ 消化を助ける

④ 全身の健康を保つ

⑤ 味を感じやすくする

離乳食が始まったら歯磨きはしたほうが良い？

☑ 歯が萌出したら、食後に歯ブラシケアの習慣を作りましょう

☑ 食後の口腔ケアを習慣化しておくと幼児期に効果的です

☑ 口の周りはとても敏感なので無理強いせず優しく進めましょう

よだれによる自浄作用があるので1回磨かなかったら虫歯になる！ということはない。
市販では１包タイプの歯磨きシートが販売されており、特にお出かけ時に便利。使い捨てなので衛生的に使えますのでおすすめで。
出先で歯磨きができない！というときは食後に水を飲ませて口の中をきれいにすればOK。

● 乳幼児期の食器は別々にしなくてOK

（日本口腔保健協会からの新情報）

☑ 気にしすぎる必要性なし

☑ 離乳食期よりも前に親から虫歯菌は移っています

☑ 未治療の虫歯があれば治療しましょう

だらだら食べない・甘い物との付き合い方・フッ素を利用した歯磨き習慣が大切になってくる。