

## 11月8日は「いい歯の日」！アンケートで見た赤ちゃんの歯に関する意識の高さと、 歯科医師が解説する歯固めの意外な5つの効果

歯科医師による歯固めの効果に関するコラムと、b.boxのSNSフォロワーを対象に実施したアンケート結果を紹介します。

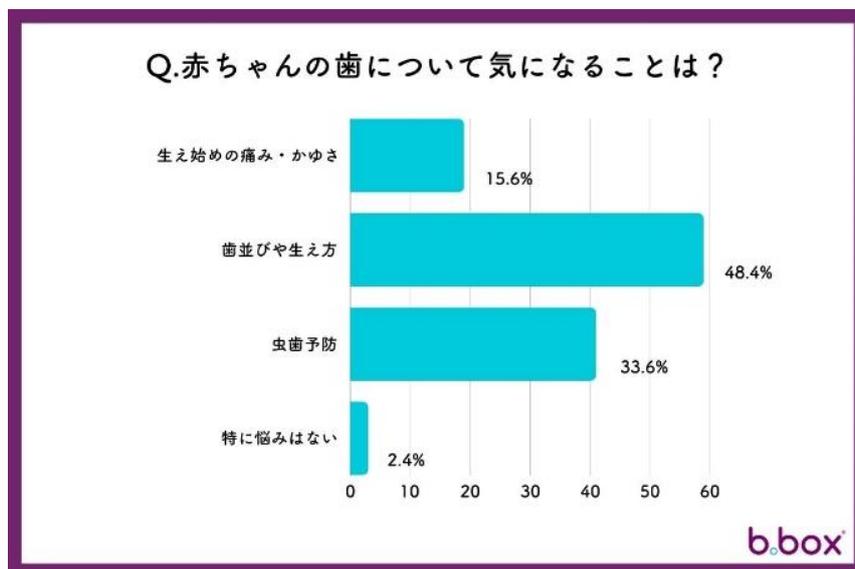


ウェスキー株式会社（本社：東京都港区、<https://weskiii.com/>）が運営するオーストラリア生まれのベビーキッズブランド「b.box（ビーボックス）」は、11月8日の「いい歯の日」にあわせて、SNSフォロワーを対象に歯固めに関するアンケートを実施しました。この調査から、子育てをする保護者が赤ちゃんの歯について気になっていることや、歯固めに対して持つイメージ、使用状況などが明らかになりました。

調査結果とあわせて、歯科医師として活動中のほなみ先生による歯固めについてのコラムを紹介します。このコラムでは、歯固めを使うことで得られる意外な5つの効果に加えて、効果をより引き出すための正しい選び方を解説。赤ちゃんの歯に関心を寄せる保護者必見の内容です。

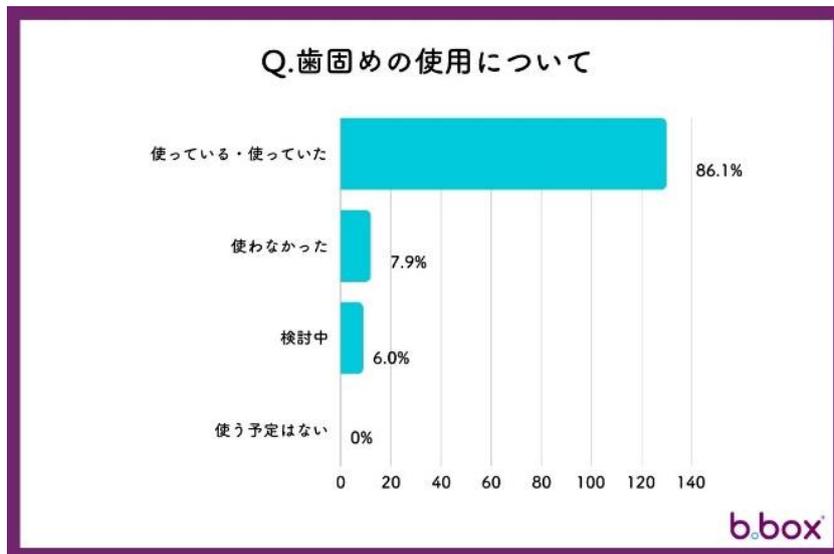
### ■ 調査結果

#### Q.赤ちゃんの歯について気になることはありますか？



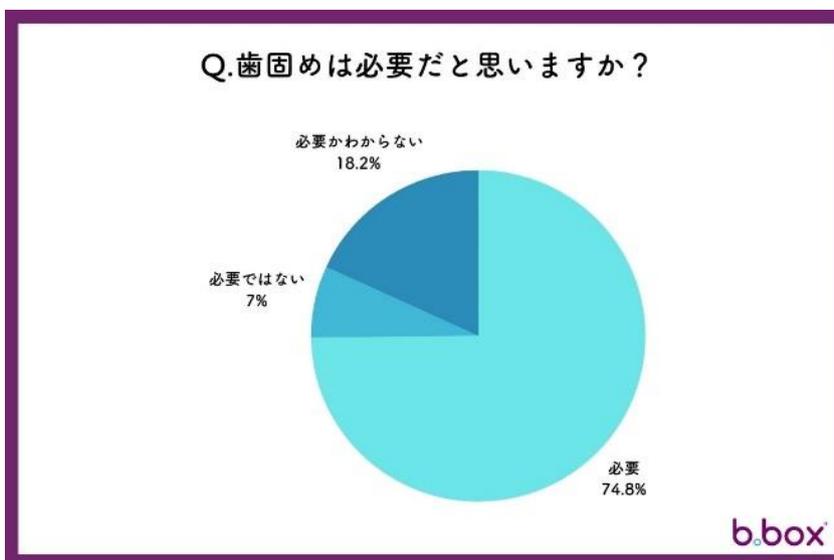
この質問では、**97.6%の保護者が赤ちゃんの歯について気になることや悩みを抱えている**ことがわかりました。なかでも赤ちゃんの歯並びや歯の生え方について気になっている保護者が多く、48.4%と約半数を占めています。赤ちゃんの歯の成長について多くの保護者が関心を寄せているため、信頼できる専門家による正しい知識の発信が重要であると感じられます。

### Q.歯固めの使用状況について教えてください



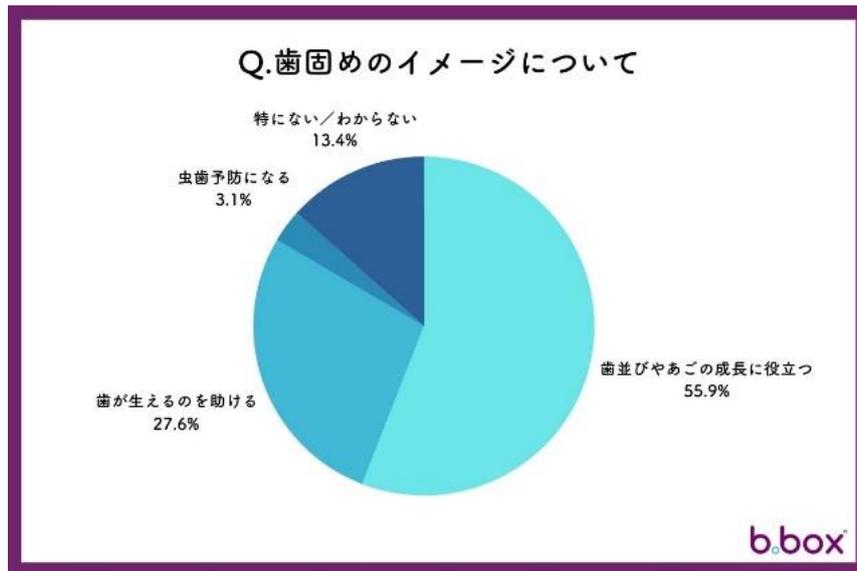
歯固めの使用状況については、**使用経験のある保護者が86.1%**でした。多くの保護者が歯固めを使っていることから、赤ちゃんの歯の健康に対する意識が高いことがわかります。その反面、使わなかった保護者が7.9%、使用を検討している保護者が6.0%を占めており、歯固めの必要性について十分に情報が伝わっていない可能性も考えられます。歯固めは歯が生え始める時期の歯のむずむず感を軽減させるだけでなく、歯や口の成長にとっても良い効果があるため、歯固めの必要性について詳しい情報発信が求められます。

### Q.歯固めは必要だと思いますか？



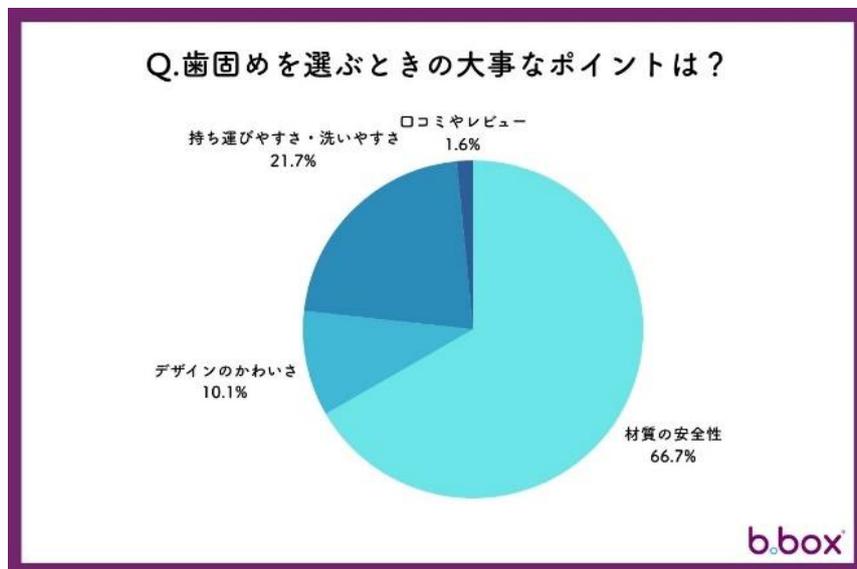
歯固めの必要性についての調査では、**74.8%の保護者が歯固めは必要であると考えています**。このことから、保護者が歯固めの必要性を理解しているという意識の高さが明らかになりました。一方で、「必要ではない」「必要かわからない」と回答した保護者は25.2%に上り、約4分の1の保護者には歯固めの必要性に関する情報が不足していることがうかがえます。赤ちゃんの歯が生え始める時期に歯固めを使うことで、歯の成長や健康にとってプラスの効果があることを発信していく必要があると感じられます。

## Q.歯固めについてどんなイメージがありますか？



歯固めに対するイメージ調査では、「歯並びやあごの成長に役立つ」と考えている保護者が55.9%を占めています。次いで多かった回答は「歯が生えるのを助ける」で27.6%でした。また、「赤ちゃんの歯について気になること」のアンケートで約33%の保護者が気になっていた虫歯予防の効果があることを知っているのは3.1%と少ない数字にとどまりました。約8割以上の保護者が、歯固めは赤ちゃんの歯の成長に効果的であるイメージを持っている一方で、どのようなメリットがあるのか知らない保護者も13.4%います。このことから、歯固めが健康な歯を育てるうえで果たす役割について、保護者に正しく伝えていくことが重要だといえます。

## Q.歯固めを選ぶときの大事なポイントは何ですか？



歯固めの選び方については、66.7%の保護者が材質の安全性を重視していることがわかります。歯固めは赤ちゃんが口に含むものであるため、有害な物質が使われていないなど安全性を重要視することは大切です。次いで、持ち運びやすさや洗やすさで選ぶ保護者が21.7%でした。歯固めはシーンを問わず毎日使うため、保護者目線での使いやすさを重視する傾向があることがわかります。歯固めは、赤ちゃんと保護者の両方にとって安全で使いやすいものを選ぶことが大切です。そのためにも、歯固めの素材や形、大きさなど、どんな基準で選ぶべきなのか専門家による正しい情報発信が重要になります。

## 調査概要

調査対象：b.box SNS フォロワー

調査方法：SNS アンケートから算出

調査期間：2024年10月25日（金）～10月26日（土）

調査機関：自社調査

有効回答数：151名

## ■ 歯科医師 ほなみ先生のコラム ※一部抜粋

### ● 知っておいてほしい歯固めの5つの効果



#### 1. 歯の生える際の不快感を減らす

歯が生える 24~72 時間前が特に不快。ムズムズ痒い、気持ち悪い、痛い…その子やその歯によって症状は様々です。

「なんだか今日やたらおもちゃを噛むな？離乳食食べないな？不機嫌だな？」ということがあれば、歯ぐずりの可能性を疑ってみましょう。赤ちゃんからの SOS のサインかもしれません。

そんなことを書きながら、実は歯科医師である私も我が子の歯ぐずりに最初は気づけなかったのです。上の奥歯が生えてくる痛みで日中はぐずぐず、夜は何度も泣いて起きる。氷水で濡らしたガーゼで歯茎をマッサージすることで何とか落ち着きました。そうやって冷やすことで炎症が抑えられて症状が和らぎます。

ビーボックスのチルフィルティーサーなら【噛む&冷やす】の両方が同時に叶えられます。日中遊びながら歯ぐずり対策できちゃいますよ。



#### 2. 脳へ刺激が伝わる

噛むことで歯に刺激が加わり、無数の電気信号が神経を伝わって脳に届きます。これが赤ちゃんの成長・発達に役立ちます。これは大人も同じで、歯の本数が減ってしまうと認知症が進みやすかったり、要介護度が上がったりしてしまいます。それくらい噛むという行為は重要です。よく噛む子は賢い子に育ちます。噛む回数を日常で意識してみましょう。

#### 3. 顎の成長を促す

噛むことで骨が添加され成長していきます。上顎の成長のピークは下顎よりも早く、5歳で8割終わるとされています。5歳までにしっかりと顎を成長させることが、将来の綺麗な歯並びには不可欠です。

歯並びは見た目だけではなく、学習能力や運動能力の高さ、虫歯や歯周病のなりやすさ、体調の良し悪しなど、生活のあらゆる面に影響します。

#### 4. 虫歯予防

噛むことで唾液の分泌が促されます。唾液は歯の表面が溶けるのを防ぐだけでなく、溶けかかった歯の表面を元の状態に戻す力もあります。そもそも赤ちゃんの虫歯リスクは低いものですが、唾液を出すことでよりしっかりと予防していきましょう。

#### 5. 夜ぐっすり眠れる

噛むことで神経伝達物質の1つであるセロトニン（別名：幸せホルモン）が分泌され、これが夜にはメラトニン（別名：睡眠ホルモン）となり、ぐっすり眠る手助けをしてくれます。

大人に比べるとまだまだ眠ることが苦手な赤ちゃん。たくさん噛んでホルモンの力を借りて、しっかりと質の良い睡眠をとりましょう。

#### ●歯固めを選ぶポイント

##### 1. お口に入れても安全なものを選ぶ

メリットいっぱい歯固め。我が子のことを考えるといっぱい舐めていっぱい噛んでほしい。そのためにもママやパパが安心してお子さまに与えられるものがないですか。ビーボックスの歯固めは**全て BPA フリーの安全な素材が使われています**。

また、見た目はとても可愛いですが、小さなパーツの付いた歯固めは誤飲のリスクがあるので避けましょう。

##### 2. 持ちやすい形状のものを選ぶ

幼児の手先の器用さは大人が軍手を2枚はめたのと同じくらいと言われています。想像しただけで大変ですよ。

赤ちゃんはそれ以上に手先がまだ上手く動かせません。赤ちゃんの立場になって持ちやすい歯固めを選びましょう。

ビーボックスの歯固めは持ちやすさにこだわって設計されています。

その中でも特にリストティーザーはブレスレット型で手首にすぼっとはめられるので落とす心配なし。お出かけ先にも安心して持って行けますね。



##### 3. 横幅がしっかりあるものを選ぶ

横幅が小さく口角を横に引かなくても簡単にお口に入るものだとどうでしょう？奥の方でばかり噛んでしまいますよね。

上顎の成長を促すのに特に大切なのが『前歯で噛むこと』。横幅のある歯固めなら自然と口角を横に引いてしっかりと前歯で噛めます。



#### 4. お口の状況に応じた形状と硬さを選ぶ

歯ぐずりの時はしっかりその歯に歯固めが当たることが大事。前歯の歯ぐずりの時は前歯で、奥歯の歯ぐずりの時は奥歯で噛めるように状況に応じて歯固めを選べると尚良いですね。

ビーボックスのトリオティーサーは3つの異なる形状の歯固めがセットになっています。そして形状だけではなく、素材の硬さもそれぞれ違います。

生えてくる歯によって、そして段階によって赤ちゃんの好む硬さも変わります。考え方は離乳食の進め方と同じ。離乳食は単に月齢ではなく、その子のお口の発達に合わせて食材の硬さを変えることが大事ですよ。お口の様子をみて歯固めを選んであげるか、3つセットで渡して赤ちゃん自身に噛みながら好みのものを選んでもらうのもいいですね。



使用アイテム：b.box トリオティーサー

▼歯科医師 ほなみ先生のコラム全文はこちらから

<https://bboxforkids.jp/blogs/blog/teething-effects>

### ■ 歯科医師 ほなみ先生プロフィール

#### 歯科医師 ほなみ先生

大阪大学歯学部を卒業後、関西、関東の複数のクリニックで勤務。

2021年に長男を出産し、育休復帰後は歯科医師として勤務する傍ら、SNS上でも活動を始める。

2000人の小児治療から得た、ご家庭でできる虫歯予防やお口育ての情報発信を中心に、セミナー開催や個別相談を通して「家で育児しながら気軽に得られる情報」「家だけでは難しいことは受診することの大切さ」を全国の保育者に伝えている。

歯科医師として乳幼児の歯とお口を守ることで、日々育児に悩む保育者の心を少しでも穏やかにしたいという想いで活動中。



### ■ b.box(ビーボックス)とは



b.box (ビーボックス) は、2007年にオーストラリアで誕生しました。本国では取扱店舗が2,000店舗を超える人気を誇り、Sippy cup (シッピーカップ) など多彩なお食事アイテムを提供しています。子供の自立心を応援して自己肯定感を育むと同時に、子育ての問題を解決し親の負担を軽減されるよう配慮された、ビーボックスならではのデザインと実用性を両立したアイテムが続々と登場しています。今ではその人気はオーストラリアのみならず、世界45カ国以上で支持されるグローバルブランドへと成長しています。

b.box 公式サイト : <https://bboxforkids.jp/>

b.box 公式 Instagram : <https://www.instagram.com/bboxforkidsjapan/>