

歯の健康だより

スマイル

Smile

No.
60

マイナス1歳
からの
デンタルケア



【執筆・監修】
（一社）仙台歯科医師会

8020ロゴ画像待ち

仙台市民への 歯科福祉医療サービス

在宅訪問
歯科診療

診療日 月曜日～土曜日【予約診療制】

受付時間 [月～金]午前9時～午前11時30分
[月～金]午後1時～午後4時15分
[土] 午前9時～午前11時30分

障害者
歯科診療

診療日 月曜日～土曜日【予約診療制】

受付時間 [月～金]午前9時～午前11時30分
[月～金]午後1時～午後4時15分
[土] 午前9時～午前11時30分

休日救急
歯科診療

診療日 日曜日、祝日、年末年始、盆休み

受付時間 午前10時～12時、午後1時～4時

夜間救急
歯科診療

診療日 土曜日、日曜日、祝日

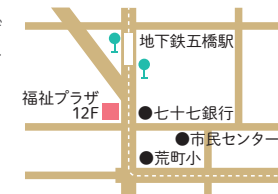
受付時間 午前7時～午後11時
※平日の夜間は診察していません。

お問い合わせ先

（一社）仙台歯科医師会 仙台歯科福祉プラザ
在宅訪問・障害者・休日夜間歯科診療所

TEL.022-261-7345

仙台市青葉区五橋2丁目12-2
仙台市福祉プラザ12F



仙台歯科医師会ホームページ <http://www.s-da.or.jp>

仙台歯科医師会

検索

Smile 第60号

平成28年12月発行

定価
150円

発行 (一社)仙台歯科医師会・地域保健委員会
執筆・監修 (一社)仙台歯科医師会・地域保健委員会
平田政嗣 小菅玲 西原大輔 大山治
梁川誠郎 内ヶ崎賢二 大内康弘

企画・編集・印刷 株式会社ホクトコーポレーション
仙台市青葉区上愛子字堀切1-13
TEL.022-391-5661 FAX.022-391-5664



スマイル60号 発刊に当たって

仙台歯科医師会 地域保健委員長
平田 政嗣

新しい命の誕生、それは素晴らしい出来事です。そして、その命を健やかに育成することは、何者にも代えがたい行動です。命の源は食であり、健康な歯と口なしにはしっかりとした食事ができず健康な身体づくりが出来ません。お口の中の二大疾患である「むし歯」「歯周病」は生活習慣に基づいた感染症です。最近ではその原因も詳しくわかってきて、予防できる病気となってきました。お腹の中の赤ちゃんの口の中に細菌はいません。では一体どこから細菌はやって来るのでしょうか？むし歯になりやすい生活習慣(甘味食品・飲料、食事内容やバランス)は誰から引き継いでしまうのでしょうか？

お子さんの歯と口の健康は一生の宝物です。それを子育ての第一歩、そして我が子への素晴らしいプレゼントとして頂きたいと思います。そして、家族みんなで歯と口の健康を育ててほしいと思います。

本誌スマイル60「マイナス1歳からのデンタルケア」では次世代を担う子どもたちの健やかな成長を、歯と口からサポートする情報を満載しました。これから子育てを始めるお母さんはもちろん、ご家族の方や地域の皆さまにもぜひ手に取ってご覧ください。さあ始めましょう、マイナス1歳からのデンタルケア！

親子でマイナス1歳からの健口づくり

— 親子でマイナス1歳からの予防歯科
一生に一度のチャンスを見逃さない！

実は、むし歯菌は、生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはいません。乳歯が生えてきてから初めて、硬い歯の表面に棲みつき始めます。

— 一生で一度しかできない感染症予防のタイミング。
それは乳歯が生えてくる1歳半から3歳までの期間。

生まれたての赤ちゃんには、むし歯菌は存在しません。むし歯菌は子どもと接する大人からうつるといわれています。1歳半から3歳までの期間は「感染の窓」といわれ、むし歯菌がうつる期間といわれています。むし歯菌の感染は、うつる時期が遅ければ遅いほど一生むし歯になりにくいといわれています。

したがってこの時期までに、両親の細菌の全量を減らし、特に悪い菌を少なくしておくべき時期なのです。そのためには事前にむし歯治療やお口のケアなど細菌のコントロールを始めることが大切です。それが「マイナス1歳」なのです。

最近の研究では妊婦の歯周病が、早産、流産、低体重児のリスクを増大することがわかってきました。また、どうしても歯肉炎になりやすい妊婦さんも、事前にケアをすることで、「子どもを

産んでから歯が悪くなった」ということを防ぐことができるのです。

— 妊娠期には、お口の中に変化が起こります！

妊娠すると、ホルモン(プロゲステロンやエストロゲンなど)の分泌が増加することにより、全身的に炎症を起こしやすくなります。特にお口の中では、歯肉(歯ぐき)に強い炎症を認めることがあります。また、唾液の分泌量が減り、お口の乾燥やネバネバ感、さらには唾液の減少による抗菌作用の低下が起こります。



- 2 スマイル発刊に当たって
- 3 親子でマイナス1歳からの健口づくり
- 4 さあ、親子で健口始めましょう！
妊娠中の歯の治療
- 5 子どもの歯とむし歯
- 7 親子で楽しく歯みがき
- 8 歯みがき習慣をお子さんと一緒に身につけましょう
- 10 今できること 今しかできないこと
- 12 ご存知ですか？妊婦歯科健診
3歳児カリエスフリー85プロジェクト
- 13 仙台市の歯科保健体制
- 14 いろいろな気になるQ&A
- 15 スマイルクイズ

さあ、親子で健口始めましょう！

—妊娠すると歯が悪くなるの？

妊婦歯科検診などでむし歯や歯周病を発見されると、妊娠が原因なのではないかと思ってしまうかもしれません。

むし歯や歯周病は、病原菌(むし歯菌や歯周病菌)と宿主(お母さんの体)とのバランスが崩れることにより引き起こされる感染症です。そのため、お口の中の環境がそれらの発病に大きな影響を与えることになります。

妊娠するとつわりで口の中に歯ブラシを入れることができなかったり、お腹が大きくなって動きづらくなったり口腔ケアも怠りがちになります。また、お腹の圧迫感から、食事の量も少なくなりがち。それが間食の増加につながります。このような要因が重なると、むし歯や歯周病を招いたり悪化させてしまうこととなります。

むし歯や歯周病で口の中がうずいたり痛みだするとストレスとなり、お母さんにとっても胎児にとっても好ましいことではありません。さらに、歯周病は低体重児出産や早産との関連が注目されています。お母さんにとっても、健康な子どもを生み出すために育てる上でも、妊娠中にむし歯や歯周病の予防、治療を行うことは極めて大切なことなのです。

妊娠中の歯の治療

妊娠中であっても、緊急性がある場合にはすぐに治療を行います。通常は、つわりのひどい時期や出産間近は避け体の安定した時期に受けるのがよいとされています。(16週〜27週)

治療の際は母子健康手帳をお持ち下さい。

—心配ですよね？

歯科で用いるX線、放射線量は極微量です。治療に必要な際は、腹部に鉛の放射線防護エプロンをつけて撮影すれば問題はありません。主治医とよくご相談ください。



現在は母体の状態と薬剤の選択、使用量を考慮することで妊娠の時期を問わず使用は可能とされています。むし歯治療を行わず、感染を引き起こしたり、慢性的な炎症を放置する方が、母体と胎児に与える影響が高いとされています。



痛み止め・抗生剤はどうしても使用しないといけない時のみ使用します。最近では、抗菌力に優れていて安全性の高いものも有るようです。主治医とよく相談ください。

出産後は、育児で治療がままならないのが現実です。先生とよく相談してできることを早めに始めましょう！

子どものむし歯



子どもの歯とむし歯

乳歯はむし歯になりやすく、しかも進行が早いいため、気づかないうちにむし歯ができることがあります。むし歯は自然に治りません。親の目が届きにくくなり、おやつが甘い物や、スナック菓子里に変わってくる3歳以降が要注意。また、間食が多いほどむし歯のリスクも増えますので、規則的な食生活と食後のお口の清掃を心がけることが大切です。

子どものむし歯はどこからくるのか？

新生児のお口には、むし歯菌は存在しません。むし歯菌は、離乳食を食べる頃に口移しやスプーン等を介して、家族(主に母親)から子どもにうつることがわかっています。

むし歯をうつさない工夫



1

日頃から家族がお口の中を清潔に保つ

2

大人と同じスプーンや箸、食器を使って離乳食を与えない

3

大人が口でかみ砕いて柔らかくしてから食べ物を与えたり、口移ししてあげることは極力避ける(大人のお口の中のむし歯菌を直接お子さんのお口にうつしてしまいます)

寝る前の仕上げ歯みがきとても大切

お子さんが自分で上手に歯をみがけるようになるのは11〜12歳頃。それまでは大人がむし歯の出来やすい部位を中心に、念入りに仕上げみがきをしてあげることが大切です。

仕上げみがきをきちり行うことで、むし歯の出来始め(白い部分)の早期発見も出来ます。この状態であれば、適切なブラッシングやフッ素によって、歯質が回復します。



できはじめのむし歯(CO) ↑の部分

食事やおやつ後の歯みがきをすることは重要ですが、中でも寝る前の歯みがき(晩ごはんの後の歯磨き)は最も重要。寝ている間には、むし歯菌の働きを弱めたり、歯を修復(再石灰化)する機能のある唾液(つば)の分泌が弱まります。結果として、むし歯に対する抵抗力が1日でもっとも弱い時間帯となります。寝る前の歯みがきをおろそかにすると、歯に残った食べかすを栄養として、むし歯菌が活発になりむし歯を作ります。

親子で楽しく歯みがき

歯ブラシ 嫌がる?嫌がらない?

むし歯を作らないようにしなきゃ! ママ、パパの勝手で歯ブラシすることを押し付けていませんか? 小さいうちは「歯ブラシを口に入れて歯磨きすることはいいことだよ。」という習慣をつけることが大切です。習慣をつけるといっても、時間だから歯ブラシ、ご飯食べたから歯ブラシでは子どもは嫌がりますよ。機嫌のいいとき、遊びながらの歯ブラシも大切です。

歌や絵本で 楽しく歯みがき!

歯みがきの歌や絵本を見せながら、一緒に時間があるとき、楽しく歯みがきをするようにしましょう。嫌がるときは無理をしないで!



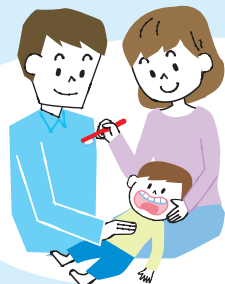
おうちのかたも 一緒に!

歯みがきに興味を持たせることも必要です。パパ、ママと一緒に歯みがきをしましょう。子どもだけ押さえつけて歯みがきするなんてかわいそう。楽しい雰囲気です。「いっしょにしようね」と言いながら歯みがきを習慣づけましょう。



「じぶんみがき」も 「仕上げみがき」も 毎日の習慣にすることが 大切です。

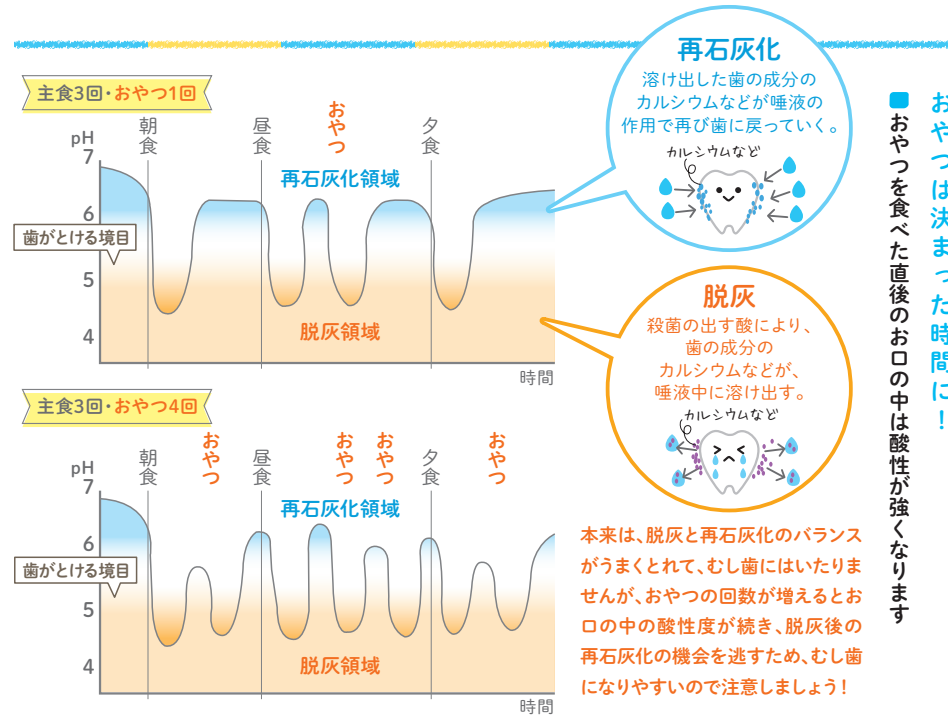
「仕上げみがき」は小学校2~3年生くらいまでは必要です。じぶんではみがけているつもりでも結構よごれが残っています。今日あった出来事なんかをお話しながら続けるのもいいでしょう。毎日の子どもの成長を感じられる貴重な時間でもあります。



実際に仕上げみがきをするときは、お子さまの両手をおなかの上で合わせて、向かいあっているおうちのかたが握るとみがきやすいです。

毎日~~元~~長りすぎないで。 週に1回は しがりみがきましょう。

おうちのかたは、どうしても「毎日しっかりみがかなきゃ!」と思いがち。ただ、無理にみがくとお子さまにとって「歯みがき=嫌なもの」となってしまふこともあります。大人が二人で仕上げみがきに参加できる日を週1回作って。その日に口の中をチェックしながらしがりみがき、ほかの日はできる範囲で楽しみながら仕上げみがきをするようにしましょう。



おやつは決まった時間に!
おやつを食べた直後のお口の中は酸性が強くなります

上の図は、食後のお口の中の酸性の度合い(むし歯になりやすい環境)を表したものです。食事直後は誰でも口腔内はむし歯になりやすい環境となりますが、20分くらいたつと、次第に元に戻り始めます。戻っても、すぐにおやつを食べたり、甘い物を飲んだりすると、お口の中が常にむし歯になりやすい環境にさらされることになり、危険な状態になります。以上のことから、おやつはなるべく決まった時間に取り、おやつ後も歯みがきが必要となるのです。

■2、3歳ではおやつとり方がとても大事!
父母の5割、祖父母の7割以上が3歳の子どもに対して不規則な与え方や、言われるままに好きなおやつを食べさせるといふ与え方をしています。元来おやつとは補食であり、おかしを食べることでいいのです。子どものむし歯を予防するには、家族一丸となって規則正しいおやつへの理解と、習慣をつくること

飲み物でもむし歯になる?

■スポーツドリンク(イオン飲料)について

テレビや雑誌のコマーシャルによって、お母さんたちはイオン飲料は身体に良い飲み物と考えており、積極的に与える傾向があります。熱による軽度の脱水症状などには有効ですが、普段の食事に乳幼児に与えると、かえってのが渴いてしまい、絶えずイオン飲料を飲んでいなければならない状態に陥ります。さらに糖分の濃度が濃く、甘味が強いので習慣化を助長します。また、酸性度(pH)は3.6~4.6と低いので歯の破壊がおこり、むし歯の原因となります。乳酸菌飲料についても同様で、胃腸に良いことは事実ですが、清涼飲料水同様砂糖が多く含まれており、むし歯を作る原因となりますので、十分な注意が必要です。

歯みがき習慣を

お子さんと一緒に身につけましょう

仕上げ
みがきに
挑戦



鉛筆を持つように、
短く握ります

上唇小帯※を
軽くおさえて
根元までしっかり
みがきましょう
※上唇小帯は、前歯の
中心にあるスジ

ぶれないように
ほっぺたで固定

1本ずつみがきます

力を入れず
やさしくみがきます

小さめでやさしい
歯ブラシを使いましょう



生後5～10ヶ月頃

個人差はありますが生後5～10ヶ月頃に乳歯が生え始めます。生えたばかりの乳歯はとても弱くむし歯になりやすいので食後、寝る前など定期的に清潔なガーゼや脱脂綿で歯の汚れをとってあげましょう。

またこの時期は歯みがきを習慣づけることも大切です。スプーンが持てるようになる頃からのど突き防止ゴムがついている歯ブラシを咬ませて遊ばせ慣れさせていくようにしましょう。

1歳頃

1歳頃には平均して上下の前歯が4本ずつ、計8本の乳歯が生えてきます。この頃になっても1本も乳歯が生えていないようなら、かかりつけの歯科医院に相談しましょう。

1歳半頃

1歳半頃には最初の奥歯(第一乳臼歯)や糸切り歯(乳犬歯)が生えてきますので食べ物をかみ切ったり、かみ潰したりすることが出来るようになってきます。また、食べる機能や言語の機能も発達してきます。

！ 素敵な笑顔を作ります

素敵な笑顔を見せるなど表情を作る上で歯並びはとても重要です。歯並びが悪いとひと前で大きく笑うことが気になったり対人関係がうまくいかなくなることもあります。健全な人格や対人関係を形成していく上でも、むし歯を予防し、きれいな歯並びを維持することはとても大切です。

！ 歯並びが悪くなります

乳歯のむし歯を放置したり、早期に抜けて落ちたままにしていると、隣にある歯が傾いてしまい、次に生えてくる大人の歯のスペースがなくなり、歯並びに悪影響を及ぼします。

！ 発音に影響します

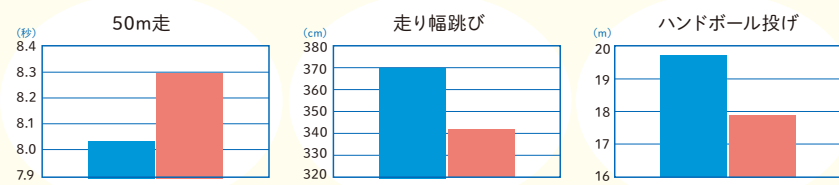
歯が悪くなると食べ物を咬む力が弱くなり、偏食がちとなり発育への影響も出てきます。顎(あご)の発育が悪いと歯並びが悪くなり、舌の置き場の問題から発音への影響が考えられ、特に「サシセソ」の発音が不明瞭になってしまうことがあります。

！ 健康な体づくり

大きなむし歯があるとまれに歯の内部の感染から微熱が続いたり心内膜炎の原因になるなど、身体の健康に様々な障害を与えることがわかっています。

！ 運動能力に差が出ます

むし歯が多く、噛む面が穴だらけになったり、早期に喪失して歯並びに影響が出てくると、むし歯が無いまたは少ない子どもに比べて噛む力が弱くなったり、効率が落ちます。そうなると様々な運動能力に影響を及ぼします。また成長過程での脳の発育にも影響を及ぼします。



■ 歯が良い子ども ■ 歯が悪い子ども



理想的な子どものお口のなか



歯ぐきがひきしまり、歯みがきの時出血しない
▶ 歯肉炎に注意します

歯と歯の間に適度な隙間が
あいている
▶ 永久歯のスペースが必要です

むし歯がない
▶ 乳歯のむし歯は永久歯にも悪影響を与えます

上下前歯の中心が合っている
▶ あごの変形等に注意します

反対咬合になっていない
▶ 乳歯の重度の反対咬合には注意が必要です

！ 乳歯がむし歯だと永久歯もむし歯になりやすい？

永久歯は5～6歳から生え変わってきますが、乳歯が大きなむし歯になっていると歯の根の先端にうみのふくろを作ることがあり、その下にある永久歯は弱い歯になりむし歯になりやすい歯になってしまう恐れがあります。乳歯はどうせ生えかわるから大丈夫だと安易に考えていると、永久歯の多くがむし歯になってしまう可能性があります。乳歯のうちからしっかりとのお口のケアを始めることが大切です。



スマイル

Smileクイズ

答えを応募してプレゼントをゲットしよう！

問題

クロスワードをといてABCDの順に並べるとどんな言葉になるでしょう？

1		7		8
	A			
		2	9	
			C	
	3			
4			5	10
		6		
	D		B	

ABCDの□に入る文字をかいてみよう

答え

A	B	C	D
---	---	---	---

ヨコのカギ

- 果実を食用にするウリ科のつる性一年草。尾花沢は産地。
- 乳児や幼児をそだてる。
- メキシコを代表する料理。トウモロコシのトルティーヤで包む。
- 燃料として用意された木(枝を含む)や木材、木材の廃材。
- 日本の伝統芸能。江戸時代までは猿楽と呼ばれた。
- 「日本の植物学の父」、多数の新種を発見し命名も行った近代植物分類学の権威。

タテのカギ

- 米飯と主に魚介類を組み合わせた日本料理。
- 川などの水ががけを落ちる、垂直に近い流れ。
- 円形。答案などに正解または合格・優良の評価の意味でつける印。
- 繭(まゆ)を作る。繭から絹糸をとる。
- 雨がやんだ空に見える、七色の…。
- 古くから神社などに植えられている木。語源はクスリノキ(薬木)、クシキキ(奇木)、臭い木など諸説がある。
- スペイン語またはイタリア語で数字の「1」を意味する単語が由来のカードゲーム。

ヒント

今回で創刊より60号を迎える
仙台歯科医師会が発行する
お口の健康情報誌は？

ABCDに入る答えと、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、本誌の感想を
下記宛先へハガキ又はFAXでお送りください。
抽選で3名様に食事券をプレゼントいたします。

宛先

〒989-3124 仙台市青葉区上愛子字堀切1-13
メディアパレット スマイル60号クイズ係
FAX .022-391-5664

■締め切りは平成●年●月末日必着 ■当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
※応募に関する個人情報は、本Smileクイズ以外では使用いたしません。

Q 歯みがき剤は使うべき？

A

歯みがき剤は汚れを落とすだけではなく、歯を強くするという役割があります。そのためには、歯質を強化する成分のフッ素を含んだ歯みがき剤を使用するとよいでしょう。せっかくのフッ素を落とすすぎないように、口をゆすぐのは少なめに。フッ素入り洗口剤をあわせて使用することをおすすめします。

Q 転んで歯がぐらぐらしています！

A

歯をぶつけてぐらぐらする、位置が動いている場合はできるだけ早く歯科医院を受診して下さい。動かないよう固定することにより、元の状態に戻せる場合があります。また、完全に抜け落ちてしまった場合も、軽く洗って生理食塩水等に浸し早急に受診して下さい。

いろいろ 気になる Q & A

Q フッ素は体に悪くない？

A

フッ素は海藻類やお茶にも含まれている自然界の成分で、家庭で市販のものを説明書に従った分量で使用する分にはまず危険性はありません。歯科医院で塗布してもらった場合も、歯科医師の指示に従えば問題ありません。

Q 歯並びは遺伝するの？

A

歯の形態は遺伝と言われていいます。但し、むし歯、歯肉炎を予防し、乳歯から永久歯への正しい生え代わりをうながすことで、歯並びが悪くなることをある程度防止することができます。

