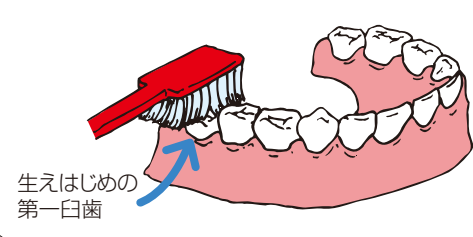


お母さんの点検が必要なとき

六歳臼歯は、頭を出してから完全に生えるまで約1年かかります。そのため手前の乳歯より背が低く、生えたことに気づかなかつたり、歯ブラシの毛先が届きにくかったりして、とてもむし歯になりやすい状態にあります。

こんなときこそ、お母さんの出番です。子どもにしっかりみがかせた後で、口の中を点検しましょう。そのとき真横からのつっこみみがきを、手をとって教えることが大切です。そして上手にみがけたら、やさしくほめてあげてください。

六歳臼歯は乳歯より低い位置にあるので、ふつうの奥歯のみがき方では毛先が届きません。真横からつっこみみがきをしましょう。



Check 2 乳歯の健康が、きれいな歯ならびをつくります

乳歯は永久歯の案内役

乳歯がむし歯などのため、はやく抜けてそのままになっていると、永久歯は目標を失って正しい位置に生えることができません。

乳歯は、永久歯が正しい場所に生えるための案内役。正常な歯ならびを得るために、乳歯は最後まで大切にしましょう。

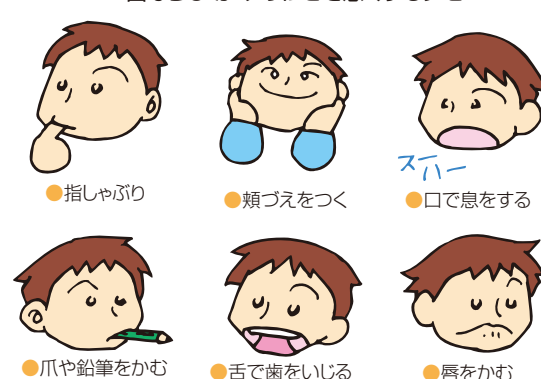
歯の健康を左右する“歯ならび”

歯ならびが悪いと、食べ物を十分にかむことができなかつたり、息がもれて正しい発音ができなくなつたりと、子どもの成長に悪い影響を及ぼすことになります。

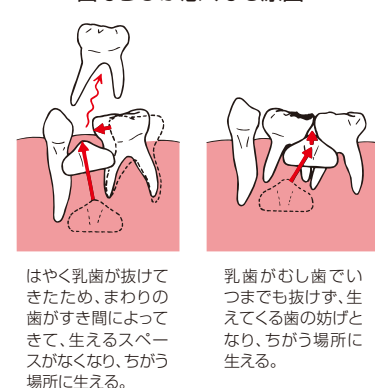
そのうえ、歯が前に出たり、引っこんだりしているので、食べかすがつきやすく、歯みがきもむずかしいため、むし歯や歯肉炎になりやすくなってしまいます。だからこそ、きれいな歯ならびを得ることが必要なのです。

あごの成長の盛んな子どものうちは、矯正もスムーズにいきます。歯ならびの異常を感じたら、はやめに歯医者さんに相談するようにしましょう。

歯ならび・かみあわせを悪くするクセ



歯ならびが悪くなる原因

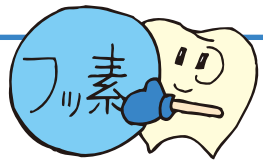


Q&A コーナー

Q1 フッ素は歯によいと聞きましたが本当ですか？

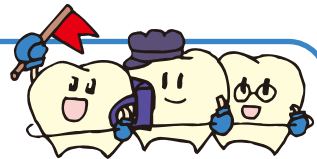
フッ素は、歯に吸収されると表面のエナメル質をかたく、丈夫にし、むし歯になりにくい歯質にする働きがあります。

とくに生えたばかりの歯は、むし歯になりやすいので、この時期フッ素塗布やフッ素入りの歯みがき剤でみがくことはとても効果的です。詳しくは、歯科医院に相談してください。



Q2 矯正は、いつごろするのが最も効果的なのですか？

歯が最も矯正しやすいのは、一般的に永久歯が生えはじめてから歯根が完成するまでの時期。6～15歳、つまり小学生から中学生くらいにおこなうと、よりスムーズです。子どもの成長にあわせて、矯正専門医と相談しながら、すすめましょう。



Q3 子どもでも、歯肉炎になるのでしょうか？

もちろんです。歯周病の前ぶれである歯肉炎は、5歳児でも約3%あり、10歳では約40%を越えるといわれます。歯肉をチェックしてみましょう。きれいなピンク色をして、引きしまっているなら、健康です。けれど、歯みがきのときに血が混じるとか、ちょっと赤くはれてブヨブヨしてきたら要注意です。この状態なら、歯みがきをしっかりするだけで、よくなります。ていねいにみがいてください。



Q4 塾通いで、歯科医院に行く時間がとれません。むし歯の進行が気になります

塾に行くようになると、食事の時間も不規則になり、歯みがきの回数も少なくなりがち。しかし、そんな時期こそ健康管理は大切です。朝・昼・寝前の3回はしっかり歯みがきをしましょう。むし歯が痛くては勉強どころではありません。学校での歯科健診以外にも必ず歯科健診を受け、しっかり治療しておきましょう。



8020運動推進事業

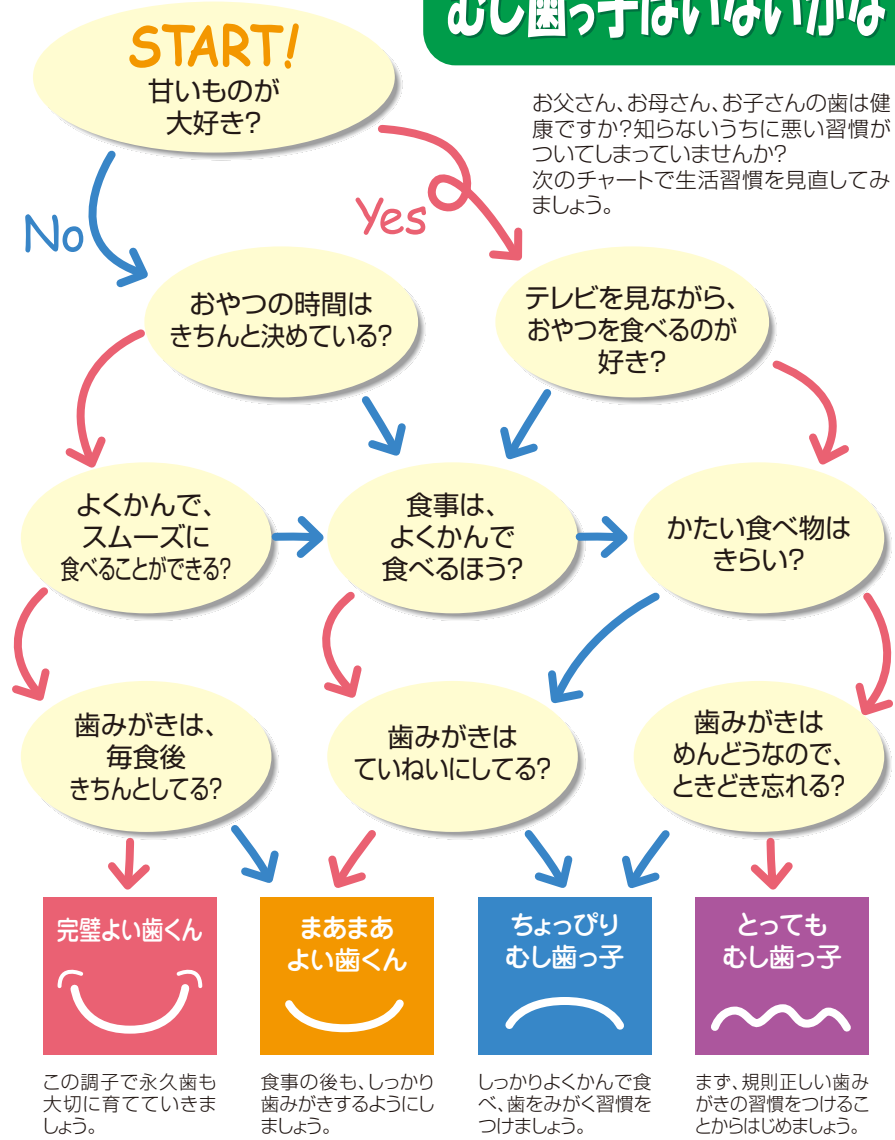
お口の健康

児童・生徒と保護者の方へ

8020運動ってなんだろう？

80歳になっても、健康な自分の歯を20本残そうという運動です。

むし歯っ子はいないかな？

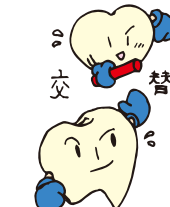


児童・生徒のお口の健康への

注意点

乳歯から永久歯に移行する重要な時期であるため次の要点を十分に理解する必要があります。一生の歯の健康を決める、大切なときです。

子どもの歯から、おとなの歯へ



子どもが5～6歳くらいになると、からの成長にあわせて歯も準備をはじめ、乳歯が順に抜けていくようになります。いよいよ、おとなの歯「永久歯」への生えかわりの時期がはじまります。



お母さんの“がんばりどころ”

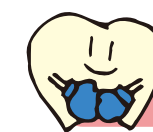
乳歯と永久歯が入りまじり、抜けたり生えたり、この時期の子どもの口の中は本当に複雑です。それだけに、歯の手入れもむずかしいとき。自分で歯みがきができるようになって、まだまだお母さんの点検が必要です。

5歳までの歯みがき

6歳頃になると、今まで生えていた乳歯の奥にさらに1本、6歳臼歯と呼ばれる永久歯が生えてきます。また同時に、この頃から下顎の前歯がグラグラ動いて、乳歯の後ろ側に永久歯が顔をのぞかせます。いよいよ乳歯から永久歯へのパトタッチです。永久歯は1度失うと2度と生えてきません。子供が自分で上手に歯みがきできるのは8～9歳頃からです。お母さんもがんばって仕上げみがきをしてください。

8歳までの歯みがき

6歳から10歳の間に乳歯は順々に抜け落ち、そのあとに永久歯が出揃います。この時期にきちんとした歯の管理を怠ると、歯ならびが悪くなつたり、むし歯になつたりして、一生後悔することになりかねません。ブラッシングを入念に行うことが大切と同時に、なにか気になる変化があれば、歯科医師に相談しましょう。



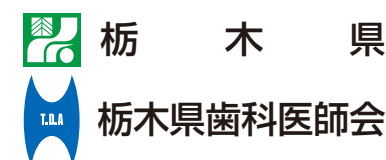
6歳臼歯

Check 1

いちばん大切な、はじめてのおとなの歯です

“おとなの歯”という自覚から

5～6歳くらいになったら、乳歯の奥に「六歳臼歯」とよばれる新しい歯が生えてきます。ずっと生えてくるためわりとくいのですが、この歯は、はじめてのおとなの歯です。六歳臼歯は、ものをかみくだく力がいちばん強く、かむ力の中心的存在です。また、永久歯の歯のならびやかみあわせの基本となるとも重要な歯なのです。「大切なおとなの歯が生えた」ということをお母さんがまず自覚し、子どもにもこのことをよく教えてあげましょう。

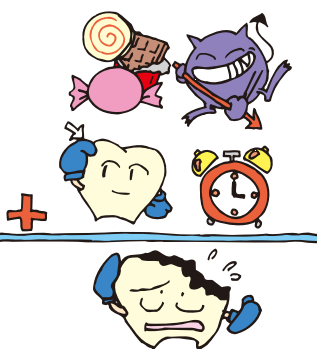


※「とちぎ歯の健康センター」では障害者歯科診療を行っています。

Check 3 お口の健康を維持するためにむし歯を作らない！ 下の図を参考にしてください

プラークは歯の大敵

私たちの口の中には、たくさんの細菌が存在しています。口の中の清掃を怠ると、歯の表面にネバネバした膜のような物質が付着してきます。これはプラーク（歯垢）と呼ばれ、主に細菌の集まったものです。それらの細菌の中には酸を作るものがあり、歯の表面のエナメル質といわれる硬い組織をも徐々に溶かし、むし歯を作ってしまう。大切な歯を一生守るためにも、子どもの頃から、しっかりとした歯みがきの習慣をつけましょう。



歯みがき、“みがいた”と“みがけた”はちがいます



Check 4 “かむ”ことが、健康な歯をつくります

よくかんで、強いあごづくり

子どもの成長にとってかむことは、とても大切なことです。だ液の分泌をうながして消化を助けたり、脳のはたらきを活発にして心を落ち着けたりと、多くのはたらきがあります。

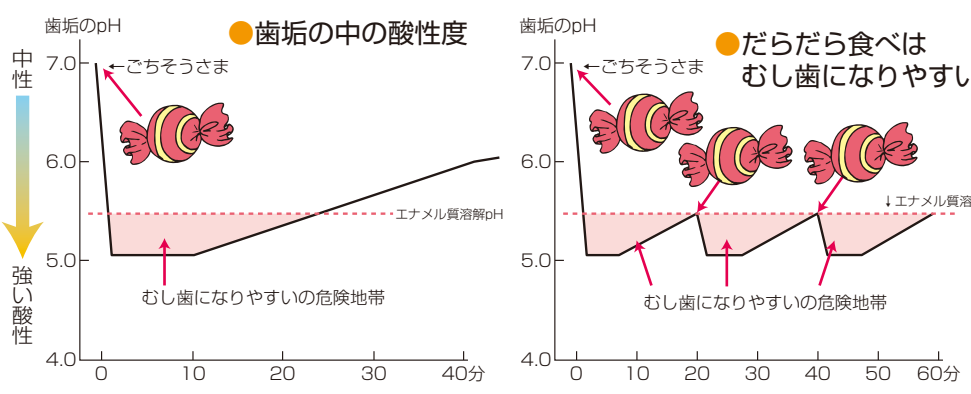
けれど、最近はうまくかむことができない子どもが増えているようです。原因は、食べ物をかまなくなったことです。よくかむために必要なあごも、やはりかむことで育ちます。あごの発達が悪いと永久歯の歯ならびにも影響を及ぼし、ものがよくかめなくなるばかりか、むし歯や歯肉炎になりやすくなってしまいます。

“かむ”習慣は毎日の食事から

お子さんはよくかんで食べていますか？ ためしに子どもの好きな食べ物を聞いてみましょう。ハンバーグやスパゲティなど、やわらかいものが大好きで、かたいものがきらいだったら要注意です。

毎日の食事には、野菜などの繊維を中心とした、かみごたえのある素材を用いるようにしましょう。そして、子どもにかんで味わうことの大切さを教えていきたいものです。

Check 5 おやつは時間と量をしっかりきめてあたえましょう



歯肉炎の発症期

小学校高学年では、第二性徴が始まり、身体のホルモンのバランスがくずれってきます。そのことにより歯ぐきの腫れや出血が起こりやすくなります。



歯周病は生活習慣病であることに注意

思春期は、自分の健康に責任を持つことを自覚できる年齢で、生活習慣が固まる時期として重要な時期である一方、むし歯や歯周病などが急増する時期でもあり、生活習慣病の最大の原因にもなります。

また、喫煙、過度の飲酒、薬物による歯周病などへの影響も、大きな問題として近年報告されています。(シンナーなどの薬物による歯や口への大きな影響も、報告をうけています)

歯と口の健康づくりが健全な生活習慣をつくっていきます。



歯周病は初期なら正しい歯みがきで予防ができる

歯周病の症状が比較的軽ければ、常に口の中をきれいにし、細菌の繁殖を抑えるだけでも治ります。そのためには歯周病になったことをしっかりと認識し、正しい歯みがきを行い、歯垢の除去に努めなければなりません。つまり自ら治療に対し、参加協力しなければ完全な治療はできないのです。重症の場合は、歯ぐきを切開して、細菌や歯垢を取り除くなど、外科的な治療を行うことがあります。

歯肉炎・歯周病とは？

歯肉炎・歯周病は、大人がかかるとは限りません。



歯周病にかかりやすいのはどんな人？

歯周病のリスクファクターは日常生活にひそんでいる

- 口の中のことに關心がうすいと、口のなかの清掃がおろそかになる
- 歯ぎしりは、歯周組織に負担をかけ歯周病を悪化させる
- 口で呼吸するくせがあると、歯肉が乾燥しやすくなり炎症が強まる
- やわらかいもの、甘いものばかり食べているとプラークがでやすくなり、また栄養もかたよる
- 歯ならびが悪いと、プラークがたまりやすくなる
- 爪や鉛筆かみなどの口腔習癖
- 食片圧入(食べ物か歯の間に詰まる)
- 咬合性外傷(悪いかみ合わせ)などリスクファクターです。

● タバコは歯周病最大のリスクファクター

● 女性の思春期、妊娠、更年期は女性ホルモンの影響で歯肉炎が悪くなりやすい

● 不摂生な生活は、生活習慣病の温床

● 骨粗しょう症(その他)

● 加齢

● 薬の副作用(抗てんかん薬、高血圧の薬、自己免疫疾患の薬)などもリスクファクターです。

健康な歯肉と歯肉炎の違い

	健康な歯肉	歯肉炎
色	うすいピンク色	赤色、暗赤色、赤紫色
形	薄く歯と歯の間にしっかり入り込んでいる。	腫れて縁が丸くふくらみ、厚みが増している。
感触	引き締まって弾力があり、歯にぴったり付いている。	締まりがなく、プヨプヨして弾力がない。
出血	綿棒や指先で押したり、歯みがきをした程度のことでは出血しない。	綿棒や指先で押したり、歯みがきをするとう出血しやすい。

意外と多い学校での事故(外傷)

スポーツによる障害予防にマウスガードが役立ちます。
(例)サッカー、ラグビー、バスケットボールetc
かかりつけの歯科医師によく相談してみましよう。

