

お口の健康

乳幼児と
お母さん
のために

ハチマルニイマル
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。



歯科医院でのむし歯予防

定期健診

かかりつけの歯科医院で定期的にチェックしてもらい、早めの治療や、予防をしましょう。

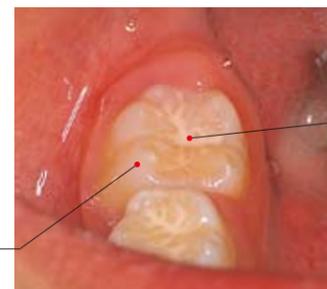


シーラント

奥歯の溝はむし歯になりやすいところです。シーラントという合成樹脂で溝を埋めてむし歯になるのを防ぎます。溝は複雑な形をしていて細菌や食べかすがたまりやすく、歯ブラシの毛先よりも細かい所があるなど、歯みがきで歯垢(細菌のかたまり)を完全に除去することは難しいのです。(6才臼歯に有効です)

フッ化物塗布
(フッ素塗布)

フッ化物はむし歯菌のつくる酸に対して、強い歯の質を作ります。定期的にフッ化物を塗るとむし歯になりにくくなります。シーラントとフッ化物を組み合わせれば、さらにむし歯予防効果が高くなります。フッ化物は、生えたての歯にはとくに効果が高く、幼児期から中学生ぐらいまではとくに有効です。



シーラントは溝の部分のむし歯を防ぎます

フッ素は歯質を強化し、全ての歯面のむし歯を防ぎます

むし歯予防のポイント

むし歯予防は、甘い物の食べ方を工夫し、歯みがきで歯垢を取り除き、シーラントを使い、フッ化物によって歯を強くする事でバランスのとれたものになります。

※「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。

むし歯予防のためのおやつのポイント

Point 1 口の中を清掃する食品をとりましょう

おやつはお菓子と決めつけず、自然の食品を取り入れてみましょう。(果物、野菜のスティック、枝豆、とうもろこし、いも類、おにぎりetc)

砂糖入りのお菓子を与えたあとは、麦茶、番茶などの飲物や、リンゴ、ナシなどの果物を与えると、口の中がきれいになり効果的です。



Point 2 おやつを与える場合は、時間を決めて与えましょう

おやつをだらだら与えていると、口の中は汚れた状態が続く、細菌の活動が活発になり、常にむし歯の危険にさらされていることとなります。

食事の1時間前は、お菓子などを与えないようにしましょう。おなかがすいてから、食事をするというリズムが大切です。

むし歯は間食の回数に比例します。(1日2回までにしましょう)



Point 3 砂糖は控えめにし、甘い飲み物にも気をつけましょう

砂糖を含んだ甘いお菓子と甘い飲み物の組み合わせはさけて、歯にくっついて取れにくいお菓子にも気をつけましょう。

最近、ジュースやスポーツ飲料などの飲み過ぎが目立っています。甘い飲み物の多くは糖分が多く、しかも酸性です。飲み方(1日に飲む回数、量)に注意しないと、むし歯になるだけでなく、全身の健康にもよくありません。

水分補給は、水、麦茶、番茶などをおすすめします。





「8020」は 胎児期から スタートします

生涯にわたり、健康で丈夫な歯を保つことは、胎児期からスタートします。妊娠中に子供の歯の形成が始まります。乳歯はそのほとんどがお母さんのおなかにいるうちにできます。妊娠中にお母さんが健康や毎日の食事に十分注意することが、健康な赤ちゃんを生むためにも、赤ちゃんの歯のためにも大切です。乳歯のむし歯は、乳幼児自身が予防できませんから、お母さんが気をつけてあげることが必要です。そして、小児期からのむし歯予防の生活習慣は、成人となった後に歯周病(歯そろうろう)の予防につながり個々人の8020の達成へとつながります。

胎児期

お母さんの健康は赤ちゃんの健康
妊娠して第7週で乳歯の芽がで始めます

お母さんは栄養のバランスがとれた食事を心がけましょう。妊娠中はむし歯が多発したり歯肉が腫れたりすることもありますので、お口の清掃を心がけましょう。
この時期はお母さんと赤ちゃんの二人三脚でがんばって下さい。



乳幼児期

お父さん、お母さんが
点検みがきをしてあげましょう

きれいに生えそろった乳歯は永久歯の健康にも関わっています。
生活のリズムの基本を確立する時期です。しっかり食べること、ブクブクうがいや歯みがきの基本をマスターさせて下さい。



赤ちゃんの歯の健康はお母さんの歯の健康から

●妊娠すると、体調の変化のために、歯みがきが十分にできないことがあります。小さな歯ブラシを選ぶ、時間を決めないで気分のよい時に歯みがきをするなど工夫してみましょう。

●子どもの丈夫な歯をつくるために、好き嫌いせず、バランスのよい栄養を心がけましょう。

1群 肉・魚類／主にたんぱく質を含む。 	3群 緑黄色野菜／主にカロチンを含む。 	5群 ご飯・パン／主に炭水化物を含む。
2群 乳製品・海藻類／主にカルシウムを含む。 	4群 その他の野菜／主にビタミンCを含む。 	6群 油脂／主に脂肪を含む。

六つの基礎食品をバランスよく組み合わせましょう。

●各市町村により異なりますが、妊娠中、出産後に歯科を含め、日常生活や栄養のことで、各種の教室が開かれています。広報などを見て参加して見ましょう。

乳歯の役割についてご存じですか？

乳歯がむし歯になると、物がよくかめないため、発育に必要な栄養が十分に吸収されませんし、かたいものをきらいなど、偏食の原因にもなります。
またよくかめないで顎が発達せず、顔のかたちや、永久歯の歯ならびが悪くなることもあります。早期に歯が欠けたり抜けたりすると発音の発達に影響を与えることもあります。このように、乳歯は大切な役割を果たしているため、早期からの十分な管理が必要となります。

Q&A コーナー

Q 1 おなかの子どもにカルシウムをとられて歯が弱くなるって本当ですか



歯は骨と違って、完成するとほとんど代謝しません。胎児のために母体の歯からカルシウムが溶け出すことはありません。妊娠に伴って性ホルモン、唾液の酸性度の変化あるいは歯みがきがめんどろになるなどのために口の中が汚れてむし歯や歯周病(歯ぐきの病気)になりやすくなるためです。

Q 2 妊娠中の歯科治療の時期について知りたいのですが



普通、安定期と言われる5～7ヶ月くらいが歯科治療に適している時期で、無理のない範囲で治療可能です。これ以外の時期に痛みなどがある時には、歯科医師によく相談してみましょう。

乳幼児の歯の手入れ

●ジュースやイオン飲料を哺乳びんで与えるのはやめましょう。続けていると、ひどいむし歯になってしまいます。(哺乳びんむし歯)

●生後6ヶ月ごろ歯が生えてきたら、ガーゼや綿棒で歯の表面を軽くぬぐってあげます。(1日1回は口の中をのぞいて見ましょう)

●離乳食が始まるころ、早くから甘い食べ物を与えないようにしましょう。甘い味や濃い味を覚えてしまい、偏食やむし歯、肥満の原因になります。(薄味を心がけましょう)

●1歳半頃、上下の前歯がそろってきます。歯ブラシで歯の手入れをそろそろはじめます。やわらかい乳児用歯ブラシで、お母さんの膝の上で優しく、軽い力で寝かせみがきをしましょう。小学校低学年くらいまで続けます。子どもの前で、親自身の楽しそうな歯みがきをしている姿を見せるのも関心を持たせるのに良い方法です。



年齢ごとにむし歯になりやすい所

0~2 上の前歯と前歯の間、歯のつけ根
歳



2~3 奥歯のかむ面の溝
歳



3~5 奥歯のかむ面の溝、奥歯と奥歯の間
歳



6 生え始めの永久歯
歳頃
頭は完全に出てもまだ乳歯に比べて背は低く、溝は深いのでお母さんの仕上げみがきが必要です。



歯ブラシを口の横からつつこみ毛先をかみ合わせの部分にきちんとあててみがきま