健康シリーズ⑤

一生かめる歯をつくってあげたい

～父として・母として～

四月から、村の子どもたちの歯の現状についてお知らせしてきましたが、どのように感じられたでしょうか。

大人の私たちがしなければならないことは、一生かめる歯をつくってあげることではないでしょうか。

どんな病気でもそうですが、病気は「原因・環境・人間」、の三つの要素が重なり合った時に発病します。むし歯についても同様に『細菌（ミュータンス菌）・食生活環境・歯質』の三要素が重なり合った時にむし歯が発生します。そこで、この三要素のどれかを外すことが、むし歯の予防につながっていきます。

乳歯と幼若永久歯のむしばの特徴

一般的に、乳歯は永久歯に比べて歯の結晶構造が粗く、デコボコしています。また、乳歯・永久歯のいずれも、生えたばかりの歯ほど敏感で、むし歯になりやすい状態にあります。

乳歯のむし歯の特徴

①多くの歯や歯面に発生する

②進行が早い

③容易に歯の神経がやられる

幼若永久歯のむし歯の特徴

四～六歳にかけて、六歳臼歯（第一大臼歯）が生えてきたり、下前歯の生え換わりが始まってきます。この時期、まだ歯としての機能を営む前にむし歯になってしまうことが多い理由として、

①歯質が未成熟

②奥歯の溝が深くて複雑

③生えかけの時は、歯肉が弁の様になっており、歯・くそがはさまるだけでなく、歯ブラシの先がとどきにくい。

④残っているむし歯の乳歯の影響を受け、周囲が不潔になりやすい。

⑤食生活環境の乱れ

など未成熟な歯の理化学的性質と保育・生活環境・口の清掃状態の要因が加わることで、むし歯が発生していきます。

歯に汚れが残りやすいのは、どの部分？

基本的には

◎隣り合った歯が接するところ

◎歯と歯ぐきの境目

◎奥歯のかみ合わせ部分の溝

が、汚れが残りやすく、むし歯になりやすい部分です。そのほかに、生えかけの途中なども加わって、年齢によって好発部位が少しづつ違ってきます。

〈一才六か月頃まで〉

上前歯（四本）に注意！

上の歯は、歯ぐきとくちびるの間に食物がたまりやすいこと・唾液が上前歯にまわりにくい（自浄作用を受けにくい）ため、歯に歯・くそが付着しやすい特徴があるためです。離乳食が完了しても、断乳（哺乳ビンの使用をやめること）が遅れるほど、上前歯のつけ根（歯頸部）のむし歯が多くなっていきます。**この時期のポイントは、上前歯の清潔と哺乳ビン（母乳）の使用をやめ、コップを使えるようにすることです。**

〈四才頃まで〉

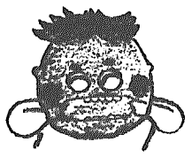
上前歯と下の奥歯に注意！

乳歯の奥歯は溝が小さいため汚れが取れにくく、生えはじめの頃はかみ合わせにむし歯が発生しやすい特徴があります。また、3才を過ぎる頃からは、2本の奥歯の間（隣接面）のむし歯が急増してきます。これは、上前歯と同様、頬の内側に食べ物がたまりやすく、唾液の自浄作用もききにくいためです。**この時期のポイントは、丹念な歯みがきと食生活の見直し**（お菓子・軟らかいかみごたえのない食事）が予防の決め手です。

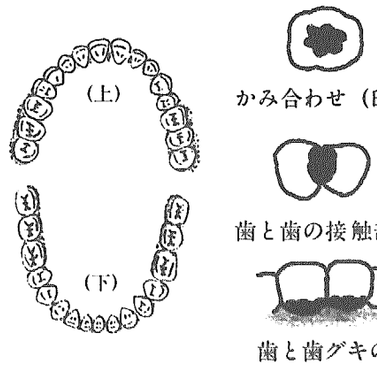
〈六才臼歯（第一大臼歯）が生える頃から）生えはじめから、生え終わるまで注意！

永久歯で一番最初に生えてくるのは、下の第一大臼歯（六才臼歯）が、乳歯の奥歯の後から生えてきます。六才臼歯と言われていますが、早い子で四才頃から生えはじめてきます。この歯は、抜けてから生えるという事がなく生えてくるので、気がつかないことが少なくありません。

特に、この歯は奥にあるため、歯みがきがやりにくいだけでなく、生えはじめから生え終わり（かみ合せ完了）まで一年近くかかり、その間、自浄作用が乏しいままに長期間を過ごすので、生えたらむし歯になっていたということが起こってきます。**この時期のポイントは、口の中をこまめに見ること、生えはじめたら、歯・歯肉とも歯ブラシでマッサージするように磨くこと・固いものも食べるよう心がけることが大切です。**

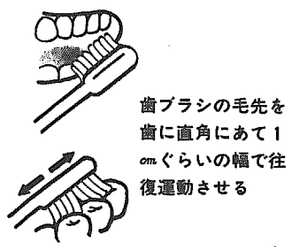


汚れやすい場所とむしばの好発部位



～上手な歯みがきのしかた～

基本のみがき方



奥歯のブラシの当て方

〈0歳～2歳頃までのみがき方〉

◎上の前歯を丹念にみがきましょう。唇側は、ゆっくりと歯ブラシを動かす。早く動かすと歯垢を取り残してしまいます。歯ぐきとの境歯と歯の間は特によくみがくこと。

◎前歯のうら側は、歯ブラシのかかとの部分をあてて、一本づつかき出すようにみがく。

◎歯と歯の間は、糸ようじを使ってもよい。

〈2歳～4歳頃までのみがき方〉

◎下の奥歯のかみ合せを丹念にみがきましょう。歯ブラシをかみ合せにあて、前後に動かします。生えてくる途中の奥歯は他の歯より低いので、横からみがく。

◎子どもが自分でみがきたがったら、自発的に喜んでみがく環境を作り、少しづつ正しいみがき方を教えて下さい。仕上げみがきで、みがき残しと歯と歯の間をよくみがく。

〈第一大臼歯（6才臼歯）のみがき方〉

◎歯ブラシを口角から入れて、横の方（頬側）から毛先を歯のかみ合わせの面にあててみがく。この時、肘を肩の高さくらいまで上げるとみがきやすい。

◎歯肉が歯を覆っているので、ゆっくりていねいに歯ブラシを動かす。歯肉をマッサージすることにより、歯肉が早く消退する。

むし歯の予防には3つの手段で

むし歯を予防するには、前述の『むし歯の3要素』が重なり合わないようにすることが必要です。

①歯の質を強くする

②口の中の細菌を取り除く

③糖分の量・回数を減らす

ことを、成長段階に合わせて組み合わせながら取り組むことではないでしょうか。

〈口の中の細菌を取り除く〉

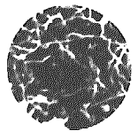
乳歯の特徴・成長段階の特徴をよく捉えて丹念に歯みがきをすることが大切です。一生懸命にみがいていると思っていても、みがけない部分（歯間・歯の溝）からむし歯になってしまいます。一本一本意識しながらみがきましょう。

〈糖分の量・回数を減らしましょう。〉

子どもたちは、甘い物や味の濃いものが好きです。6月号でもお知らせしたように①スナック菓子②アメやチョコレートを主におやつとして食べています。甘い飲食物は、砂糖の総摂取量よりも摂取頻度、すなわち口の中に砂糖分が残っている時間がむし歯の発生と大きな関連があるといわれています。これから毎日アイスクリームや清涼飲料に手が出ますが、食べた後には水を飲ませる等をして、糖分を洗い落すよう心がけましょう。又、スポーツ飲料を水がわりに飲んでいる子どもも見受けられますが、他のジュース類と同様に糖分が多く含まれているので注意が必要だと思います。

むし歯予防のためだけでなく、子どもの食事は、これから生きていくための基礎となります。塩味も甘味に対しても『うす味』で育てていくことが大切ではないでしょうか。**私達おとなが、子どもたちにしてあげられることは、健康で生きていくための生活習慣を身につけてあげることではないでしょうか。**

むしば菌はこれだ！



〔歯垢は細菌のかたまりです。歯垢1mg中には、約10億個の細菌がひしめき合っています。写真の白く棒状に見えるものが、細菌です。〕