



虫歯予防デー「歯と口の健康週間」



6月4日～10日までのこの週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付け、歯科疾患の予防や早期発見・早期治療の徹底により、歯の寿命を延ばすことを目的に呼びかけています。

「歯の寿命を延ばす」と言われても、子どもの歯は「生え変わるから大丈夫」「大人の歯になったらケアすればいい」「治療すればいい」と思いがちですが、乳歯の虫歯予防も大事な口腔ケアのひとつです。

■子どもの虫歯と食生活の関係

子どもは大人と違って一回に食べる量が少なく、間食をする頻度が高いです。本来、口の中は中性ですが、食事や間食をすることによって酸性に変わります。この酸性の状態こそが、歯を溶かし、虫歯の原因となってしまう、糖分摂取をすると虫歯の病原菌が活性化してしまいます。

子どもの虫歯の予防は、**規則正しい食生活と間食の種類・時間に注意すること**が大切です。

■乳歯の虫歯の進行は早い？！

乳歯は大人の歯より有機質を多く含んでおり、虫歯に対しての抵抗性が低く、虫歯になると進行も早いです。また、神経の占める割合も多いため、穴を見つけたときには、かなり神経の近くまで進行していることが多いです。

★年齢による虫歯になりやすい場所とチェック箇所★

■1～2歳⇒上の前歯

唾液の出入り口が下の前歯の裏側粘膜部分にある為、下の歯は唾液で細菌が流れやすいのですが、上の前歯は唾液で洗い流されにくいです。そのため、歯の間や表側の根元が虫歯になりやすいです。また、飲料も水かお茶中心とし、甘い飲料・スポーツ飲料・野菜ジュースにはふんだんに糖分が入っているので注意しましょう。

■2～3歳⇒奥歯の噛む面

5番目の歯(E)が生えてくる時期です。10～12歳頃まで使う歯なので虫歯にならないようにしましょう。また、よく噛んで食べる習慣を身に付けることにより、唾液の分泌を促し、細菌を唾液で洗い流せる口腔環境にしましょう。仕上げ磨きの際は、見えづらい上の奥歯は注意して磨きましょう。

■4～5歳⇒奥歯の間

6ちゃん臼歯とも言われる永久歯が、生えてくるために動き出すため、乳歯の奥歯が押され、歯と歯の間に隙間がなくなり、虫歯になりやすくなります。間の虫歯は一見みえづらく、判断が遅れやすいため、フロス等を用いてしっかりとケアしていきましょう。

■6～9歳⇒6番目の永久歯

6ちゃん臼歯とも呼ばれる最初の永久歯は、生えたてのエナメル質が弱く虫歯になりやすく、歯ブラシが届きづらいうえに磨き残しが多くなりやすいです。小学校高学年になると、仕上げ磨きが困難になるかもしれませんが、高学年までは仕上げ磨きを続けるようにしてください。

虫歯を放置した場合の影響は！？

乳歯が虫歯になっても生え変わるから大丈夫と思われがちですが、乳歯が虫歯になると、歯がどんどん小さくなり、その歯に合わせた歯並びになってしまいます。すでに顎の骨の下に控えている大人の歯が出るスペースがなくなり出てくることができなくなったり、変な場所に出て歯並びに影響が出たりしてしまいます。

歯並びが悪いと、永久歯の虫歯リスクや歯周病リスクを高めることとなります。歯を失うリスクも高くなってしまいます。

食生活の乱れがなく、健康に過ごしていれば歯を失うリスクも下げられることにつながります。

虫歯になってしまったら・・・

虫歯になり改善すべきところは、**歯磨きはもちろんのこと、食生活の改善**です。

同じ糖分の量でも、時間を決めて摂取するのと、だらだらと口の中に糖分が滞留してしまう「だらだら食べ」とでは、後者の方が虫歯になる確率が上がってしまいます。また、幼児期は胃が小さくて1回の食事量が少ないため、1日の栄養素としておやつの時間が必要となります。おやつの時間はただ好きなものを食べる時間ではなく、栄養素を補う時間として、決められた時間に決められた分だけで済むようにしましょう。ジュースなど糖分を多く含んだ飲料を、ストローでいつまでもだらだらと飲むのも虫歯リスクを高めてしまいます。

食事でも味の濃い調味料(ケチャップ、ソース、カレールーなど)には糖質の含有量も高いので、摂取量に注意しましょう。

また、虫歯になった部分に食べ物が挟まり、残った状態にすると痛みが強くなったり、虫歯の進行を早めたりしてしまいます。乳歯の時期から、口腔ケアを行なうことで、永久歯を守ることに繋がります。虫歯になっても生え変わるから大丈夫とは思わず、お子様の歯を守るのは「親の役目」と考え、十分にケアしてあげてください。

フッ素塗布をして健康で丈夫な歯にしよう！！

当院では、1年に4回(1000円/4回 但し再診料は含みません)を目安に、フッ素塗布をおすすめさせていただいております。フッ素塗布を定期的に行うことで、歯質を強くし、虫歯になりにくい丈夫な歯へ導きます。



よく保護者の皆様から、「市の乳児健診でフッ素を塗ってもらってから行っていない」「どうしたらいいかわからない」「いつから歯医者に行くべき？」という声もお聞きします。

フッ素塗布は、歯が生えはじめ、1歳を過ぎたところから塗布することができます。(うがいができなくても、適量を守れば健康上問題はありません。)歯医者でフッ素塗布をすることは、世界的にも推奨されています。当院では、保護者の方の予約と合わせて、同日での予約も可能です。

ぜひお子様の歯の健康のためにも、定期的なフッ素塗布をして、虫歯予防をしていきましょう。