



むしばよぼうデー



お口の健康、いかがですか？虫歯がある、虫歯はないけど歯ぐきから出血がある、歯並びが気になる、着色がある、口が臭い、唇が乾燥するなど、お口に関するお悩みはそれぞれです。マスク生活になってから口臭が気になるという方も多く、マスクをしなくても良くなった現在でもその名残から口で呼吸してしまうという方も多いようです（保育士Kもそのひとりです）。

毎年6月4日は6（む）4（し）の語呂に合わせて『虫歯予防デー』とされています。6月4日から10日は『歯と口の健康週間』とされ、虫歯予防の重要性を知ってもらい歯と口の健康に関する知識を広めるための啓発期間となっています。今一度ご自身やお子さまのお口の健康に関して考えてみませんか？



口の中や歯について知ろう！



子どもの歯は全部で何本？大人の歯は全部で何本？どんな形をしているの？何でできているの？歯の役割って何？舌の役割って何？などなど、じっくり考えてみると、知らないことや不思議なことだらけです。

全ての生き物に歯があるわけではありません。鳥やカメ、ペンギンや昆虫には歯がありません。食べるものや消化器官の関係などから必要ないのです。ということは、人間には歯が必要ということです！歯はなんのためにあるのでしょうか？一番の理由は「咀嚼する」ことだと思います。生まれたばかりの赤ちゃんは歯がありません。赤ちゃんのご飯は母乳やミルクであり、咀嚼する必要はありません。5～6か月ごろから乳歯が生え始め、そのころから離乳食を始めるとされています。よく噛んで食べることが、お口の中の発達につながります。

動物の中には何度も歯が生え変わるものもありますが、人間の歯の生え変わりは一生で一度きりです。永久歯は一般的に6歳頃から生え変わり、13～14歳頃に生えそろうと言われています。80歳頃まで生きるとすると、約70年は永久歯を使うこととなります！ひとつのものを70年も毎日使い続けると考えると、どれほどすごいことなのかが分かる気がします。もちろん、今の医療では歯に代わるものがたくさんできていますが、本来の歯ほど丈夫で強いものは作ることができないそうです。失う前にケアをしっかりおこない、できるだけ長く自分の歯を使っていけるようにしていきましょう。

健康なお口ってどんな状態？

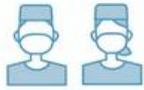
一般的には「歯の表面がなめらかで白い」「歯垢や歯石が付着していない」「歯ぐきがピンク色で腫れや痛み、出血がない」「噛み合わせが正常で不快感や痛みがない」状態が健康な状態と言われています。また、口を閉じているときは「舌の先が上の前歯より少し奥の場所に触れている」状態で「上下の歯は接触していない」のが正しいお口の状態です。上下の歯が触れるのは会話や食事の時です。口の中の粘膜はピンク色が健康な状態です。

この機会にぜひ鏡の前に立ち、ご自身のお口やお子さまのお口をじっくり見てみましょう。

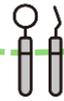
舌で歯を舐めてみると、なんだかざらざらする…唇が乾燥している…舌の横が歯の形に沿ってでこぼこしている…歯ぐきが下がってきた感じがする…口を閉じたときに下顎にくるみのようなしわが寄る…などいろいろなことに気づくと思います。

気になることがありましたら、小さなことでもご相談ください♪





歯医者での虫歯予防 ～フッ素・定期検診・舌トレーニング (MFT)～



まつむら第二歯科、松村歯科長岡診療所では、フッ素塗布などの虫歯予防や、定期検診、舌トレーニング (MFT) などのお口の健康に関する処置を行っています。幼稚園・保育園でフッ素洗口されているお子さまもいると思いますが、歯科医院のフッ素塗布はフッ素洗口よりも濃度が濃く、歯への滞留期間が長いとされています。もちろん、飲み込んでも安全な濃度になっています。定期検診は、定期的に歯医者を受診することでお口の中の状態を知り、歯の専門家である歯科衛生士さんから歯を綺麗に磨いてもらったり、歯磨きの仕方や歯磨きグッズの紹介などをしてもらい、それぞれのお子さまにあった虫歯予防・お口の健康についてのアドバイスを受けることができます。歯医者は虫歯になったら行くところ…というイメージが強いと思いますが、最近はお口のメンテナンスで通うところと言われていています。虫歯や入れ歯になったときの全体的な医療費は、定期的にメンテナンスをしてお口の健康を保っていた人と比較すると約 1.5 倍も高くなるそうです！

まつむら第二歯科では舌トレーニング (MFT) も行っております。お口にも正しい“姿勢”があります。唇、歯、舌、鼻を正しく使えるようにするためのアプローチとしてのトレーニングです。パンフレットをご用意しておりますので気になる方はお気軽にお声がけください。



おすすめの虫歯予防グッズ



当院ではお子さまに向けた様々な口腔ケア商品をご用意しております。

…まだ歯の生えていないお子さまや、乳歯が生え始めたお子さまに…



歯が生えていないガーゼでの口腔ケアが一般的ですが、こちらの商品は洗えば繰り返し使えるので、ガーゼの代わりにお使いいただけます。小さいころから口腔ケアをする習慣をつけておくと、お口の中に食べ物以外のものを入れられることに慣れ、その後の歯ブラシへの移行もスムーズになりやすいです。

…手でおもちゃを握れるようになったりお口におもちゃを入れてかみかみするようになったら…



遊びながら口腔ケアができるものです。握りやすく、ヘッドも小さいので歯固めとしても使用できます。キャラクターも色々ですので、お子さま自身に選んでもらい、楽しんで歯磨きできるとよいですね。

…おやつとして…



お菓子を食べるなら、口腔ケアも一緒にいかかですか？コーラ味で食べやすく歯ごたえのあるグミなので、しっかり噛む練習にも効果的です。噛むことで唾液の分泌も促され虫歯予防にもつながります。また、ラムネ・タブレットもご用意しております。ヨーグルト味、ソーダ・ぶどう・みかん味と、お子さまにも親しみやすい味です。保育士Kも好きな味で、食後に少し甘いものが食べたいな…というときにもおすすめです♪



口腔ケアを楽しみながら無理なく行っていけるお手伝いができればと思います！