

コンシェルジュ便り

鶴川地区 2023. 6月号

北海道では6月ごろに雨の日が多くなりますね。これは北海道の旧地名「えぞ蝦夷」と梅雨を組み合わせて「えぞつゆ蝦夷梅雨」と呼ばれる現象です。これまで北海道には梅雨が来ないといわれていましたが、実は地球温暖化による気温上昇や気候変動などの影響から将来的には北海道にも梅雨が訪れるかもしれないと言われています。

ご存じですか？「歯と口の健康週間」

6月4日「虫歯の日」から一週間は「歯と口の健康週間」です！厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・日本学校歯科医会が連携して実施しています。歯や口の健康に関する正しい知識を普及させ、虫歯などの早期発見・早期治療を促す目的です。これを機にお子さんと一緒に改めてお口の健康を意識してみたいかですか？

子どもの歯磨きはいつから？

お子さんへの歯磨きを開始する時期の目安は、乳歯が生え始める生後5～6ヶ月ごろがおすすめです。小さいうちは甘いものもあまり食べないし、乳歯はどうせ抜けちゃうのにそんな早い時期から歯磨きって必要…？と思っている方もいらっしゃるかと思いますが、乳歯列期の歯磨きはとっっても重要です！乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く柔らかい歯なので虫歯菌が出す酸に弱くむし歯になりやすいのです。

子どものむし歯…放置したらどうなるの？

- 永久歯の歯並びが悪くなる…乳歯にむし歯があるときちゃんと抜けなかったり早めに抜けたりして永久歯の歯並びが悪くなる可能性があります。
- 永久歯がむし歯になるリスクが高くなる…むし歯になりやすい環境が続くことで永久歯もむし歯になりやすくなります。
- 顎の歪みを引き起こすリスクが高くなる…痛みを避けて片側の顎ばかりで噛む癖がつくことでもう片方の顎が正しく発達せず顎の歪みを引き起こしてしまう恐れがあります。

乳歯を守る！歯磨きのコツ

歯が生える前～生え始め

赤ちゃんのほっぺを包み込むように触ったり、優しくちょんちょんと触れたり、スキンシップをしましょう。それに慣れてきたら、赤ちゃんを抱っこし安定した状態で、指にガーゼなどを巻き、お口やお口の中を軽くぬぐってあげます。この時期は「お口の周りやお口の中を触られることに慣れさせる」ことが大切です。

乳歯が生え始めたら、歯ブラシを大人が持ちお子さんのお口に優しく入れる練習を。「歯ブラシが口に入ること」に慣れてもらいましょう。

上下の前歯が4本そろったら…

一歳頃から徐々にひとり磨きの練習を開始します。最初は上手に出来なくても大丈夫！（仕上げ磨きでしっかり磨いてあげましょう）パペットなど口が開くぬいぐるみと歯ブラシを使って磨き方を教えてみるのも効果的です。歯ブラシを持ったまま走り回ると危険なので、毎日同じ場所で座って歯磨きをする習慣をつけてあげるといいですよ。

お口と歯の健康Q&A

Q フッ化物塗布ってどうなの？いつから始めたらいい？

A 歯が生えた後、唾液中に含まれるカルシウムが歯につきさらに硬くなります。なので生えて間もない歯は十分に硬くなっていないためむし歯になりやすいのです。フッ化物は歯を硬くする作用があり生えた直後に塗るのが最も効果的です！下の歯が生えてきた頃から定期的に歯科へ通い、上下の前歯が生えてきたらフッ化物の塗布を行うことをおすすめします。

Q 母乳を飲みながら寝てしまう…むし歯にならないか心配…

A 母乳育児は栄養学的利点のみならず子どもの精神的安定に効果があることがわかっており、乳児期にはできるだけ続けたいと考えている方も少なくないと思います。ただ、1歳を過ぎ砂糖を取り始めることでむし歯の原因菌が歯の表面に付着しやすくなり、そこに母乳を与えそのまま眠ることで口の中に母乳が長く残っている状態がつづくことでむし歯のリスクが高まります。

母乳を続けているうちは甘味飲食物をなるべく控えて、寝る前に一度歯磨き（仕上げ磨き）をしっかり行いむし歯のリスクを下げてあげるといいですよ。