

発行日 2009年4月1日

恵仁会 通信 (戮力共心) vol.3

発行所：医療法人社団 恵仁会 あすか歯科クリニック
〒085-0052 北海道釧路市中園町10丁目12番地
TEL0154(21)3300 FAX0154(21)3330



子供の歯を守りましょう。

小学校に入学するころから、乳歯が抜け始め永久歯が生えてきます。この時期の口の中は、乳歯と永久歯が入り交じりデコボコして複雑です。特に「六歳臼歯」と呼ばれる最初の永久歯は、物を噛みくだく力が一番大きく、永久歯の歯並びや噛み合わせの基本となる重要な歯です。完全に生えるまでに約1年かかるため手前の乳歯より背が低く、生えたのに気づかなかつたり、歯ブラシの毛先が届きにくかつたりして、虫歯になりやすい状態なのです。正しい歯の磨き方を教えたり、仕上げ磨きで、お子さんの歯の健康を守ってあげましょう。

・ 年齢別ケア方法

(0～1歳：乳歯がはえ揃う前) ほ乳瓶に砂糖を含んだ飲料や酸性度の強い飲料などを入れない。歯がはえ始めたら(生後6ヵ月頃)、食事の後には湿らせたガーゼなどで歯と歯肉をふいてあげるとよい。お母さんに歯磨きをしてもらってから寝るという習慣をつける。

(2～3歳：乳歯がはえ揃う頃) 子ども自身で歯磨きを始めさせる。ただし、お母さんによる仕上げ磨きを行うこと(8歳頃まで)。

(4～5歳：乳歯がはえ揃った後) 歯磨き行動の習慣形成とフッ素入り歯磨き剤の使用(ずっと継続)おやつを食べる時間と場所を決める。かかりつけの歯科医を見つけるフッ素の塗布。

(6～9歳：永久歯がはえ始める頃<第一大臼歯(六歳臼歯)と上顎切歯の予防>)永久歯の奥歯で一番初めに生える第一大臼歯。噛み合わせを決める大事な歯だが、虫歯にかかりやすいので特に注意。正しいブラッシング法を教える。学校などでのフッ素洗口シーラント(奥歯の溝を合成樹脂などで埋める方法)なども利用。

(11歳～)科学的な健康教育-歯垢の知識や間食など摂食行動の理解。歯垢・歯石や歯周病の知識など、健康について理解させる。

先日、虫歯ってうつるの?と質問がありました。

ほんとうです。虫歯の原因・ミュータンス菌はだ液を介して感染(正確には伝播)するため、歯ブラシやスプーンの共有は禁物です。熱いものをふーふー吹いて冷ましてあげることがも要注意です。子供の歯を虫歯から守るには、まず親自身のお口のケアが欠かせないのです。家族で虫歯0を目指しましょう!!

