

子供の歯について

1. 乳歯はむし歯になりやすい

乳歯には、永久歯が生え揃うまでの間、かむという運動をすることによるアゴの成長と、永久歯が生える際に正しい位置に生えるための誘導という大変重要な役割があります。しかし、重要な役割のある乳歯は、永久歯に比べてむし歯になりやすいと言われています。また、前歯の表側や奥歯のかむ面、そして歯と歯の間はむし歯になりやすい箇所です。

理由としては、子供が好む食べ物には、むし歯の原因となる粘着性のあるものが多く、炭水化物で酸の発酵が盛んになる子供は一人では歯の清掃が上手にできない(歯ブラシを上手に使えない)、乳歯は永久歯に比べると、大きさや厚さが半分程度で、歯の表面のエナメル質、象牙質も半分になり石灰化も弱い、などが挙げられます。

2. むし歯は早期発見が肝心

乳歯のむし歯は進行が早く痛みも少ないために、半年ほどで神経の近くまで進んでしまいます。初期症状としては、歯の表面が白く濁ったようになり、黒い小さなシミのようなものが付いたり、歯と歯の間の部分が黄色くなったりします。この段階で発見すると、治療は比較的簡単に済みますので、歯ブラシ後などは注意してチェックするとよいでしょう。

むし歯を予防するには

- (1) ていねいな歯ブラシを心掛け、口の中を常に清潔にし、歯垢や細菌、歯石を取り除きましょう。
- (2) 丈夫な歯をつくるために、栄養バランスのよい食生活を心掛けましょう。
- (3) おやつには、なるべく砂糖の少ないものを選び、粘着性の高いものは控えます。 (甘いものとり過ぎに注意)
- (4) 寝る前の間食は控えます。

3. 乳歯はいつ生える?

- (5) よく噛んで食べましょう。よく噛んで食べるにより唾液が多く分泌され、口の中をきれいにしてくれます。
- (6) 歯科医院で定期健診を受けましょう。学校や幼稚園などで受ける健診は、むし歯や歯周病などの疾病についての有無を調べ、治療が必要か、経過観察が必要かなどのふり分けを目的としています。歯科医院の健診は、疾病の診断の為に検査をし、治療や予防処置を行うのが目的です。むし歯になってから治療に連れて行くのではなく、予防のために定期的に歯科医院で見てもらうのが良いでしょう。

乳歯は人間にとって最初に生えてくる非常に大切な歯です。妊娠して2〜3ヶ月で、乳歯の芽(歯胚)ができ始めます。4〜6ヶ月位の胎児の頃に、歯の石灰化が始まります。赤ちゃんが生まれ、かわいい歯が生えてくるのは5〜10ヶ月の頃です。下の歯から順番に生え、3ヶ月位遅れて今度は上の歯が生えてきます。

下の前歯から生え始めるのが一般的

ですが、生え始める時期や箇所は子供によつてそれぞれ違い、上の前歯から生え始まる子供もいますし、9ヶ月ころになつてようやく初めての歯が生える子供もいます。乳歯は全部で20本、だいたい生え揃うのは2歳半前後になります。

・永久歯との生えかわり時期

名称	生える時期	抜ける時期
乳中切歯	生後6〜7ヶ月	6〜7歳
乳側切歯	7〜9ヶ月	7〜8歳
乳犬歯	16〜18ヶ月	9〜12歳
第1乳臼歯	12〜14ヶ月	9〜11歳
第2乳臼歯	20〜24ヶ月	10〜12歳

人より遅かったり、歯が生える順番が違うからといって特に不安になる必要はありません。歯が生える時期や順序についての仕組みはまだ説明されておらず、3、4ヶ月のずれについては全く問題ありません。

・歯はなぜ生えかわるの？

私たちの身体の器官のほとんどは、大人になるにつれて成長し大きくなりますが、歯は乳歯が抜けて永久歯が生えてき

ます。では、なぜ人間は大人になるにつれて乳歯から永久歯へと生えかわるのでしょうか？

身体の発育に伴いアゴの骨が成長し、歯列のアーチが大きくなり、乳歯よりも強くて大きい永久歯が必要になって、生えかわるのではないかと考えられています。

4. 丈夫な歯を育てる

(1) 保護者の管理で丈夫な歯に

子供の歯の健康を維持するには、むし歯や歯周病を予防すれば良いという訳ではありません。好き嫌いなく何でも食べ、味覚が豊かな子に育てることが大切です。したがって、食事に関係した部分では、やはり家庭での管理が必要です。保護者の管理が強い丈夫な歯を育てます。

(2) 栄養のバランスを考える

栄養バランスの良い食事をしっかり取ることが、丈夫な歯を作る基本になります。骨や歯を育てるのに欠かせない、色々な栄養素を含む食事をバランス良く食べさせましょう。そのためには、調理法を工夫して、子供が好き嫌いなく食事を取れるように習慣づけてください。

(3) 丈夫な歯を作る野菜や献立

丈夫な歯を作る食べ物は「カルシウム」の多い「小魚や海藻」や、「ビタミンAやC」が多い「肉・魚・豆腐」などです。他に、食物繊維が多い「セロリ」「にんじん」「ごぼう」「れんこん」などの野菜をよくかんで食べることにより、唾液の分泌も促進されて、むし歯菌が作る酸を弱めてくれます。

5. 食育

現代の生活は、インスタント食品をはじめとする嗜好品の食べ過ぎにより栄養バランスが崩れ、過食・アレルギーなどの食生活による問題が発生しています。欧米では数十年前から、子供たちが健やかに成長していくために「食育」が始められていますし、日本でも「食育」についての理解が求められるようになってきています。

お母さんや周囲の大人たちが、バランスの良い食品を選び、美しい食卓をつくる工夫をしましょう。エネルギーと健康の源である食べ物をバランスよく摂取し、健康に結びつく食べ方や良い食習慣を続けることが、子供の歯や身体の成長を助けるのです。


(社)日高歯科医師会からお知らせです

日高歯科医師会では、以下の事業を行っています。

1. 無料歯科相談
2. 少人数対象歯の勉強会
3. 歯ブラシアドバイザー
4. スタッフバンク登録制度

詳細に関しましては、日高歯科医師会事務局坂森までご連絡ください。
電話0146-42-2784

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	貫気別歯科診療所	中村歯科クリニック	原田歯科医院
日高町立日高歯科診療所	新冠町	田中歯科医院	青山歯科
土井歯科医院	井上歯科医院	東静内歯科診療所	様似町
鎌田歯科医院	新冠ファミリー歯科	波川歯科	島田歯科医院
フォーク歯科	新ひだか町	ふなき歯科	ファミリー歯科医院
門別歯科診療所	ささじま歯科医院	浦河町	えりも町
森歯科クリニック	鮫島歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
メイプル歯科トミカワ	アムール歯科医院	吉川デンタルクリニック	
平取町	平野歯科医院	堤田歯科医院	
平取歯科診療所	山口歯科医院	酒井歯科医院	
振内歯科診療所	谷本歯科医院	かつみ歯科医院	

誕生月には歯科検診を受けましょう

社団法人 日高歯科医師会

<http://www.e-hidakashi.com/>

ニュース

◎昨年9月に札幌で行われた「歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクール」全道最終審査で、新ひだか町立山手小4年の田湯亜連さんの作品が小学校高学年の部で北海道新聞社賞に選ばれました。田湯さんの作品は、当会の審査会で金賞に選ばれ、全道大会に出品されていました。

小学生を対象に毎年行われているコンクールですが、来年度以降も本会では多数の作品をお待ちしています。どうぞ、奮ってご応募ください。

◎「高齢者の歯のコンクール」最終審査が昨年11月に札幌で行われ、本会推薦の浦河町の丸谷道子さん（80歳）が優良賞を受賞しました。このコンクールは80歳で20本以上、歯が残存している方を対象に行われています。

◎昨年6月に行われた、本会の歯科衛生士専門学校推薦制度の面接試験に合格した生徒1名（浦河高校）が、小樽歯科衛生士専門学校に合格しました。

第17号「クイズ」当選者発表と答

「健口だより第17号懸賞クイズ」に多数応募いただき、誠にありがとうございました。応募総数161通、正解者161名の中で厳正なる抽選の結果、5名の方が当選されました。景品として、音波歯ブラシを送らせて頂きました。おめでとうございます。

なお、発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

前回の答 「プラーク」

第18号懸賞クイズ

Q1の答					A				
	Q2の答				B				
Q3の答					C				
	Q4の答				D				

1から4までの設問に答えて、ABCDの4文字の単語を完成させてください。(ヒント:子供の歯)

設問はすべて、5文字の単語となっています。

Q1. 赤飯はこれで色をつけます。

Q2. 楽しい乗り物がいっぱいあるところは？

Q3. 「津軽_____冬景色」という歌がありますね。

Q4. 大喜利が有名な日曜夕方のテレビ番組は？

ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、〒057-0033 浦河郡浦河町堺町東1-5-15 原田歯科医院内 クイズ係 宛にご投函ください。正解者の中より、抽選で5名の方に音波歯ブラシを、差し上げます。

※切:平成24年4月15日(日)(当日消印有効)

*応募はお一人様一通限りとさせていただきます。

ご応募された個人情報、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

編集後記

今号は以前から要望のあった子供の歯について特集しました。お子さんの歯に関心を持つていただき、正しい知識を身につけ、むし歯予防に役立てば幸いです。乳歯はむし歯の進行が速いので、定期的な健診が必要です。ぜひ、最寄りの歯科医院にご相談ください。引き続き、皆様の貴重なご意見・ご質問・ご感想をお待ちしております。

編集人

西 湯 原 舟 波
川 浅 田 木 川
一 史 理 博
一 也 一 明
雄 徹 郎