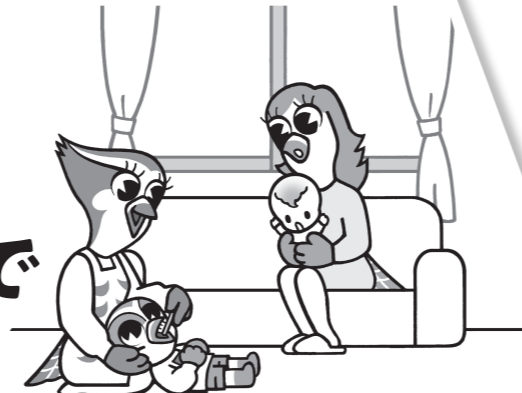




健やか豆知識

第45回

Q. 子どものむし歯予防で正しいのはどれ?



タカちゃんママ タカちゃん

- I 永久歯が生えるまで糖分は一切食べさせない
- II 乳歯は柔らかいので歯ブラシを使わない
- III 食事もおやつも決められた時間に食べる

乳歯のむし歯予防は将来の健康につながります

乳歯は生後6ヵ月頃から、まず下の前歯が2本、次に上の前歯が2本生えてきます。そして1~2歳頃には奥歯が生え、3歳前後には20本すべての乳歯が生えそろうます。ちょうどこの頃は、いろいろな物を食べ始める時期でもあり、むし歯ができてやすくなります。乳歯は永久歯に比べて柔らかい(石灰化度が低い)ためむし歯になりやすく、進行が速いのも特徴です。「乳歯は永久歯に生え変わるから」といってむし歯を放置すると、むし歯菌が増え続け、他の歯もむし歯になるリスクが高くなります。さらにむし歯が進行すると、発育途中の永久歯の質や歯並びにも悪影響を及ぼすことがあります。

しかしながらお子さんの歯磨きに困っている保護者は多いものです。まずはお子さんの発達段階に合わせて歯を磨くことを教えていきましょう。ご自身やご兄弟の歯磨きを見せたり、ぬいぐるみの歯を磨いてみたり、楽しく教えてあげられると良いですね。仕上げ磨きの際に歯を磨くことに一生懸命になって力をかけすぎることや、険しい表情になっていないかも気をつけてください。また、歯ブラシの先が届かない歯と歯の間はデンタルフロスを使うとよいでしょう。

歯は歯に付いた糖(スクロース)をむし歯菌が代謝する際に生成する酸が原因で溶け始めます(脱灰)。一方、唾液はむし歯予防の強い味方です。むし歯菌によって酸性に傾いたお口の環境を中性に戻し、ごく初期の脱灰に対しては歯の修復(再石灰化)や細菌を洗い流すことも期待できます。顎を動かすことで唾液は多く分泌されます。食事はしっかり噛んで食べるようにしましょう。子どもが欲しがるときにおやつを食べさせたり、時間を決めずにダラダラと食事をしたりしていると、口内は酸性から中性の状態になかなか戻れず、脱灰の時間が長くなることでむし歯になりやすい環境になります。食生活のリズムを見直すこともむし歯予防にはとても大切なことです。

乳児期は、食生活を学習していく時期です。乳幼児のうちから規則正しい食生活リズムをつくることでむし歯予防に留まらず、将来にわたる全身の健康へもつながっていきます。「口は健康の入り口」なのです。

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

監修 岩本 勉

東京医科歯科大学
小児歯科学・障害者歯科学分野 教授

< III 掘玉 >

さらに詳しい情報は
ホームページで!



⇒さらに詳しい情報は「クイズ解説」をご覧ください。