

本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院をめざして！！

年齢毎の口腔ケアをして下さい

永久歯に生え替わるからと言って、乳歯なら虫歯になっても大丈夫とは思わないでください。将来の健康に影響する可能性があります。虫歯になれば、食事をよくかめず、栄養バランスの偏りやあごの発達に影響しかねない。乳歯に付着した虫歯菌がその下で育つ永久歯にも感染するほか、永久歯の形がいびつになったり、変色したりする形成不全を引き起こす恐れもある。

奥歯が生え始める1歳7ヵ月～2歳7ヵ月ごろは「感染の窓」と呼ばれ、虫歯になりやすい時期。この時期を含む磨き方やその教え方を、月齢や年齢ごとに解説。

- ① 歯が生える前の生後3ヵ月以降は子どもが口内を触られることに慣れさせる。口の中の汚れを拭き取る専用のウェットシートを使うといい。
- ② 歯が生え始める6ヵ月ごろは、上の前歯が生えてきたら、親が歯ブラシを使って磨き始める。フッ素配合の歯磨き粉を使うと、虫歯予防に効果的。
- ③ 3歳ごろ、子どもが口に水を含んで汚れを洗い流す「ぶうぶくうがい」ができるようになれば、自分で歯ブラシを縦に持って磨く方法を教える。毛先を自分に向ける「こんにちは」の持ち方で前歯の表面や下の歯を、毛先を外に向ける「さようなら」の持ち方で上の歯の裏側やかみ合わせを磨く。「(歯を磨く) シャカシャカ」という音が聞こえないくらい優しく磨こう」と声かけをする。
- ④ 6歳以降は、乳歯と永久歯が混在し、歯の高さや位置がそろわず、磨き残しが増えやすい。それまでの方法では歯ブラシが届かない場所もあるので、歯ブラシを横向きにして口の中に入れて毛先を奥歯に届かせる方法を教える。

歯磨き後のうがいの回数や水の量は少なめに。歯磨き粉に含まれるフッ素を口内にとどめると、虫歯の予防効果が高まるからだ。「軽く1回程度すすぐのがおすすめ」

正しい姿勢で食事をすることも口腔ケアの一環として重要だ。「姿勢が悪いとあごにかかる力が偏り、永久歯の歯並びに影響することがある」。子どもが食事をする時にあごが出ていないか、背筋が伸びているか、よく見るといい。椅子と机の高さが合っているか確認することも勧める。

お伝え
します！

今、知っておきたい

歯科ニュース

“甘い飲み物が好きな人”は口腔がんに注意!

甘い飲み物、あなたはお好きですか？ アメリカ・ワシントン大学の研究チームが、約16万人の女性を30年間に渡って追跡調査した結果によると、**砂糖入りの飲料を毎日飲む女性**は、月1回未満のほとんど飲まない女性に比べて、**口腔がんになるリスクが4.87倍も高**なったそうです。この研究のきっかけは、口腔がんのリスクのひとつ「**タバコ**」を吸う若者が減少しているのに、**口腔がんになる若者が増えている**ため始まったそうです。今回の調査対象は女性だけでしたが、砂糖が多い飲み物は**むし歯や歯周病のほか、生活習慣病の発症リスク**も高めますので、男女を問わず飲みすぎには注意しましょう！

