

ご存じですか 8020

歯

の学校

親から子へつなぐ、歯・口の健康。

日本歯科医師会 会長
大久保満男

いい歯トーク
お家では、お母さんが歯医者さん。

歯の教室◎え 佐藤豊彦

歯のサイエンス
歯っ見！むし歯の正体。

歯みがき、いろは
子どものむし歯に、歯止め。

表紙◎山口マナビ



◎一生自分の歯で食べよう。



よ坊さん ハチマキのキャラクター 8020運動
日本歯科医師会PRキャラクター 80歳になっても自分の歯を20本以上保とう



日本歯科医師会 歯の学校

検索

守ろう歯の健康！「年に2～3回は、歯科医院で定期的に健診を受けましょう。」

大久保 満男



東日本大震災で被災されました皆様方に、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興と皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

親から子へつなぐ、歯・口の健康。

仕上げ磨き、していますか？



イラストレーション 土屋美恵 (14ページ共)

[デンタル特集]

東日本大震災に直面し、われわれ歯科医師は未曾有の経験を迫られることとなりました。日本歯科医師会として、まずは被災現場からの要望に対する確な対応が急務となりました。

震災の後には「歯ブラシが無い」とのこと、20万本の歯ブラシをはじめ、口腔ケアのための歯磨剤や薬品などの物資支援を実施。

また被災地の避難所等で歯科医療を行うために、移動診療バスを派遣し、仮設診療所として活用。特に、命にかかわる誤嚥(ごえん)性肺炎から高齢者を守るために重要な口腔ケアなどを行ってきました。

そして被災地で、身元確認のために口腔内所見を行った現地の歯科医師には、同じ仲間として頭がさがりません。彼ら自身も被災者なのですから…。

歯科医師、歯科衛生士はじめ多くの歯科医療従事者が被災地に派遣されました。日本歯科医師会は、これからの歯科医療を通じて被災者の皆様の健康を支援してまいります。

保護者の仕上げ磨きが、 子どもの歯を守ります。



小さなお子さんが歯を磨くというのは、自立の第一歩だと思っんです。スプーンなどを持って食事ができるようになったら、ぜひ歯ブラシを持たせてあげてください。

保護者が見守っているうえで、遊びでもいいから、自分でお口の中を磨くトレーニングをすることが大事なんです。

保護者の方が、最初から最後まで磨いてあげてしまうのは感心しません。お子さんの歯磨き習慣が身につかなくなってしまう。

まずはお子さんが、自分で磨くことが大切。もちろん、うまく磨くことはできません。ブラーク(歯垢)を取り除くこともできません。



最後の仕上げとして、保護者の仕上げ磨きが欠かせないのです。

仕上げ磨きの原則は、保護者の方が子どもの歯がよく見えるような姿勢をとること。たとえば、ひざの上に子どもの頭をのせて磨く「寝かせ磨き」が有効です。こうすると、奥歯や歯の裏までよく見ることができ

ます。

保護者の方が子どもの後ろにポジションをとることが大切です。そうすることで、歯ブラシを持つ保護者の手が、子どもから見ても、自分で磨く場合の手の位置と一致するから違和感が無くなるんです。

さらに、子どものお口の中がよく観察でき、歯の1本1本をていねいに磨くことができるのです。

ところが実際には、歯磨きを嫌がる子どもが多い(笑)。

そこでこれは、わたしが以前、母親教室で経験したことです。すこいアイデアを発見したお母さんがいたのです。

そのお母さんは、子どもを無視するように自分の歯磨きに専念する。そして「ほら、お母さんの歯を見て。磨いても奥の歯が磨けていない。だから、わたしの歯を磨いてちょうだい」といって、子どもに自分の歯ブラシを渡すのです。すると、子どもは喜んで磨いてくれる。

その後で「お母さんでもダメだったから、あなたも磨けていないと思う」と子どもの歯ブラシを持って磨くと、子どもはちっとも嫌がらないというんです。

子どもの歯を守るためには、家庭でのセルフケアだけでなく、歯科医院で定期的に診てもらうことが大切です。歯質を強化するためのフッ素(フッ化物)塗布をしてもらったり、仕上げ磨きのための歯磨き指導を受けることをおすすめします。



聞く人

お母さん **鈴木千穂さん**
お子さん **泰地くん(3歳)**
東京都港区在住

「乳歯をむし歯にしても、「どうせ永久歯が生えてくるから」と、安心していませんか？ところが乳歯をひどいむし歯にしてしまうと、永久歯が正しい位置に生えてこない場合があります。その結果、永久歯の歯並びが悪くしてしまつことにも…。」

そこで、歯科衛生士の山岸映美花(えみか)さんに、小さなお子さんの歯を守るための方法を、うかがいました。相談者は、3歳の男のお子さんをもつ、鈴木千穂さんです。

お家では、
お母さんが
歯医者さん。

鈴木 子どもの歯磨きは、いつも最初から最後までわたしがしているのですが…
山岸 あら、それは問題ですね。最初はお子さん本人が磨くことが大事なんですよ。ちゃんと磨けないかもしれませんが、自分で歯ブラシを持って磨くことが大切です。

を歯面に直角に当てるのがコツですよ。
鈴木 歯と歯の間は、難しいですね。
山岸 歯と歯の間は、デンタルフロスを使うと効果的に掃除できます。お子さんは、じっとしてくれませんが、楽しくお話ししながら磨くのも大切ですね。

歯にブラークがたまりやすいところや、正しい歯磨きの仕方は、15ページを見てね。



鈴木 はい。がんばってみます。それから、食事やおやつので、気をつけることは？ おやつは、つついし与えてしまつんですが…

山岸 食事は好き嫌いを無くすこと。何でもよく噛んで食べるようにするといい

ですね。よく噛むことで脳に刺激を与えますし、胃腸の働きを助けることにもつながります。また、よく噛むことであごの発育を促し、永久歯の生えてくるスペースの確保にもなります。おやつは時間を決めて与えることが大切。つついし与えてしまつんなんで、お母さん甘いですよ(笑)。

甘い物の与え過ぎは注意してください。特にいつまでもお口の中に残つてしまつのは禁物です。

鈴木 歯磨剤や歯ブラシは、どんなものを選びば…？

山岸 歯磨剤は、フッ素(フッ化物)配合のものを選ぶといいですね。生えてすぐの歯はやわらかくて弱いんですね。フッ素は、歯質を強化する働きがあるんです。

歯ブラシは、お子さんのお口の状態に合わせて、磨きやすいコンパクトなものがいいですね。

鈴木 そういえば、歯医者さんでフッ素を塗ってくれるんですよね？

山岸 もちろんです。フッ素塗布だけじゃなく、お口の状態も診ますし、それに合った歯ブラシの選び方や歯磨きの方法まで教えてくれます。

鈴木 じゃあ、今度ぜひ歯医者さんへ行ってみます。

山岸 大切なのは、むし歯になつてから行くんじゃなく、予防のために行くこと。3か月に1度は、歯科医院で定期的な健



答える人

歯科衛生士 **山岸映美花**

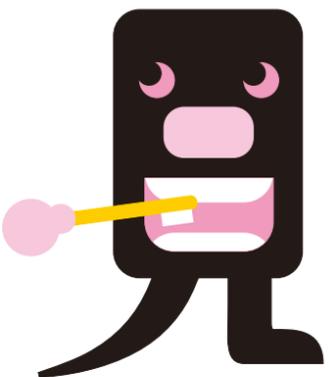
診を受けるといいと思います。これからも、お子さんと一緒に歯磨きがんばってくださいね。泰地くん、お家では、お母さんが歯医者さんですよ。
泰地 はい！
鈴木 がんばろうね。

歯ブラシをくわえているだけだったり、遊んでいてもいいんです。けがをしないように必ず見てあげてください。そうすることで、歯磨き習慣がついていきます。大切なのは、仕上げ磨きとして、お母さんが歯を磨いてあげることですね。
鈴木 仕上げ磨きの方法というか、コツみたいなものはありますか？
山岸 基本的には「寝かせ磨き」ですね。お母さんのひざの上にお子さんの頭を固定します。こうすると、お子さんのお口の中がよく見えますよね。
鈴木 ほんと。歯の裏とか、奥歯がよく見えます。磨くときのポイントみたいなものはありますか？
山岸 歯の1本1本を細かく磨くのはもちろんですが、とくにむし歯の原因となるブラーク(歯垢)がたまりやすい部位は念入りに。
鈴木 それは、どんなところですか？
山岸 奥歯の噛み合わせ面、歯と歯の間、それと歯と歯ぐきの境目ですね。ブラークは歯にべったりとくっついていきますから、取り除くためには、歯ブラシの毛先

チーズ！よ坊さんと記念撮影。

子どもは、親を見て育つ。

子どもの歯は、親が見て守る。



親の生活習慣が、子どもの歯にも影響します。

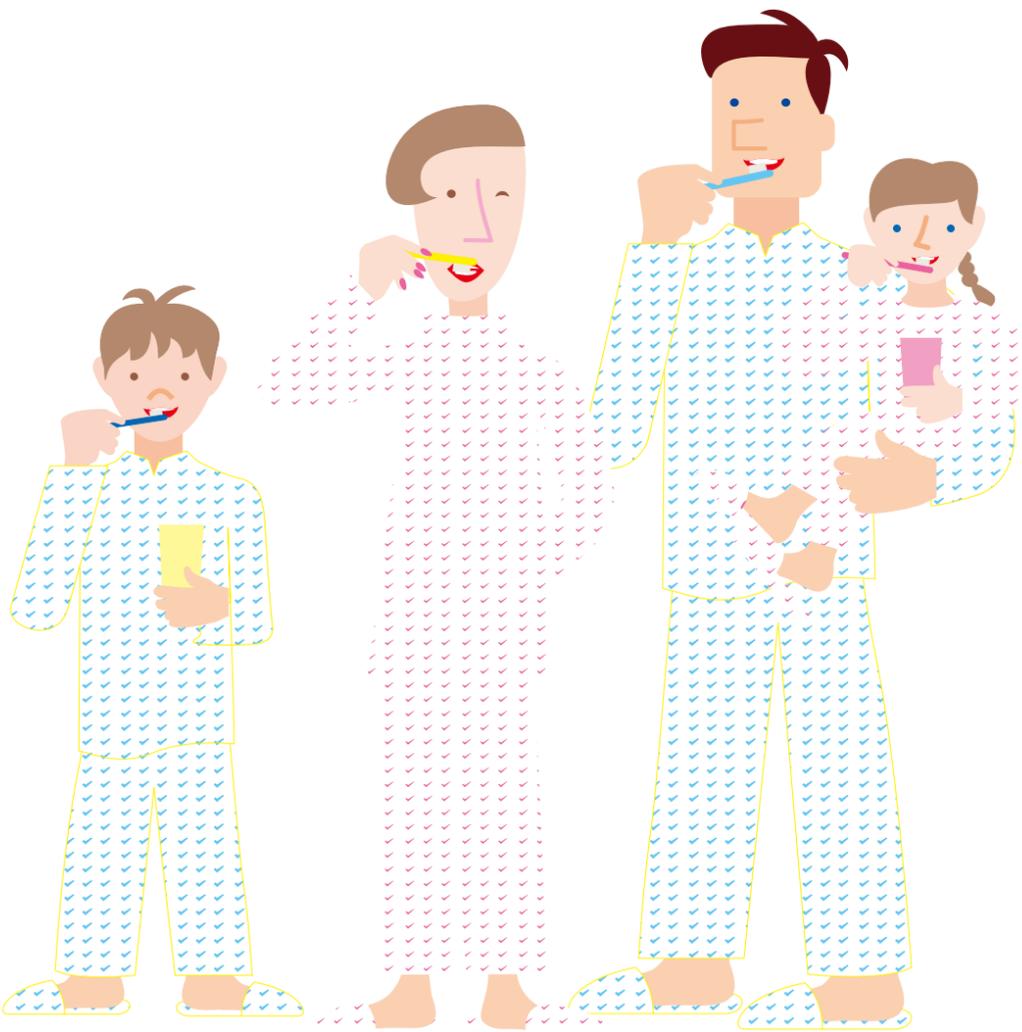
「子どもは親の背中を見て育つ」といわれています。親のふだんの行いを見て学び、成長していきます。

歯磨き習慣もそう。親がいいかげんな歯磨きをしていれば、子どももそれを真似します。不規則な飲食をしていれば、子どもはそれを良しとします。

むし歯は生活習慣病。歯磨きの方法や、食事、おやつの取り方を規則正しくしないと、むし歯が発生しやすくなるのです。子どもの歯を守るためには、保護者の方が身をもって示すことが大切です。

そのためにも、かかりつけの歯医者さんで正しい歯磨きの方法を教えてもらいましょう。また、むし歯の原因となるブラーク（歯垢）は、自分では取り除けているかどうか分かりません。定期的に歯医者さんで診てもらおうといいですね。

にゅーし問題。もんだい



乳歯にゅうしのあるうちは、保護者ほごしやのチェックし（仕上げ磨きみが）が欠かせません。



お子さんが小学校にあがると、仕上げ磨きをやめてしまう方が多いようです。これは歯にとつては、ちよつと問題です。

というのも、歯が生え始めてからの10年くらいは、お口の中がさまざまに変化して、むし歯になりやすい状態にあるからです。しかも6〜8歳くらいになると、永久歯の前歯と、第一大臼歯が生えてきます。この時期は混合歯列期といって、乳歯と永久歯が混在し、お口の中は実に複雑。歯並びが凸凹になっていたりして、ていねいに歯を磨かないと、プラーク（歯垢）を取り除くことができません。お子さん一人の歯磨きでは、磨き残しをつくってしまいがちです。保護者の方の仕上げ磨きが欠かせません。

かかりつけの歯医者さんで、お口の状態を診てもらい、それに合った正しい歯磨きの方法を教えてもらいましょう。

むし歯菌は、夜にむしばむ。



だから、夜寝る前の仕上げ磨きは特に大切です。

歯磨きは「食べたなら磨く」が基本ですが、夜寝る前の歯磨きは特に大切。なぜかというと、夜寝ている間は、むし歯菌の増殖が最も盛んになるからです。

その原因の一つとして、寝ている間はだ液の分泌量が減ることがあげられます。だ液には自浄作用といって、お口の中を洗い流す働きがあります。またカルシウムやミネラルを歯に補充して、むし歯になりにくい状態にしてくれるのです。

だから、だ液分泌の減る就寝中は、むし歯菌にとってはまさに天国。夜寝る前は、油断大敵なんです。飲食を控え、歯の1本1本を細かく、保護者の方が欠かさず仕上げ磨きをしてあげてください。

そして、ちゃんと磨けているかどうか、歯医者さんで定期的に診てもらいましょう。



子どものむし歯に、歯止め。

■子どもの歯を守るには、保護者の仕上げ磨きです。

子どものお口の中は、歯が生え始めてから10年くらいは、実にさまざまに変化します。特に乳歯から永久歯への生え変わり期は、むし歯になりやすい時期でもあります。小さな子どもは、うまく歯磨きできません。ですから、お子さんの歯を守るためにも、保護者の方の仕上げ磨きが必要です。

■仕上げ磨きは、なぜ必要？

ところで、歯を磨くということとは、どういうことかご存じですか？ 歯磨きとは、むし歯の原因となるプラーク(歯垢)を取り除くということです。

プラークを除去できなければ、磨いたことにはなりませんし、むし歯を防ぐこともできません。ところがプラークは、奥歯の溝や、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目など、磨き残しやすいところに、こびり付いているのです。こうしたプラークを確実に取り除くためにも、保護者の方の仕上げ磨きが欠かせません。←



鏡を見ながら磨く

どの仕上げ磨きの方法も、保護者の方が、お子さんの後ろに位置します。こうすると、お子さんの歯を自分の歯のようにとらえることができます。

子どもの歯を守るために。



寝かせて磨く
お子さんの頭をひざの上(お腹)に乗せる。

3歳から6歳の歯のケア

この時期になると、甘いものを食べる機会も増え、むし歯が増えやすくなります。また6歳頃には最初の永久歯となる、第一大臼歯が生えてきます。この第一大臼歯は乳歯の奥に生えてくるので歯ブラシが届きにくく、プラークがたまりやすくなっています。

お子さんに磨き方を教えると同時に、仕上げ磨きでは特に注意して磨いてあげましょう。

6歳以降の歯のケア

この時期のお口の中は、乳歯と永久歯が混在しており、混合歯列期といえます。お口の中が乳歯と永久歯で凸凹になり、ブラッシングも難しく、プラークが残りやすい状態になっています。

仕上げ磨きでは、歯の1本1本を磨いてあげてください。

歯磨剤は、フッ素(フッ化物)入りのものを使うとむし歯予防に効果的です。フッ素入りかどうかは、市販の歯磨剤の裏の表示を見て確認しましょう。←

0歳から1歳の歯のケア

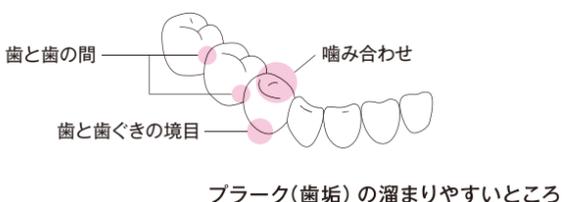
歯が生えてきたら、歯磨きのスタートです。個人差はありますが、7〜8か月くらいで歯が生えてきます。最初のうちは、離乳食の後などに毛先の軟らかい仕上げ磨き用歯ブラシで歯の汚れを落とします。

1歳頃になったら、歯ブラシを持たせたり、口にくわえさせて、歯磨きは楽しいものだと思わせてあげましょう。最後は保護者の方が、仕上げ磨きをしてあげてください。お子さんの頭を膝の上に乗せて、寝かせた形で磨きます。その際、お子さんが嫌がらないように、楽しく声をかけながら磨くのがコツです。

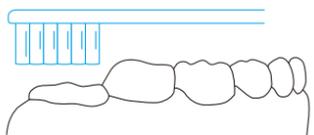
1歳から3歳の歯のケア

3歳前後になると、20本の乳歯が全部生え揃います。生えたての歯は歯質が弱いので、むし歯になりやすい状態が続きます。特に奥歯の噛み合わせ面はプラークがたまりやすい場所ですから、細かく磨いてあげましょう。

仕上げ磨きの体勢は寝かせ磨きが基本です。頭の上から磨くことで、奥歯や歯の裏が磨きやすくなり、汚れを残さず磨くことができます。

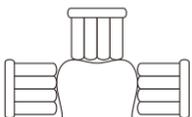


ブラーク(歯垢)の溜まりやすいところ



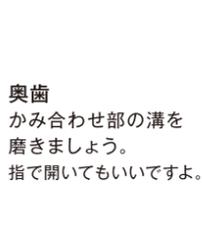
第一大臼歯の生え始め

背が低く歯ブラシの毛先が届きにくい。また、生え始めは歯質が柔らかいのでむし歯になりやすい。



歯磨きの注意点・ヒント

軽い力で磨きましょう。歯の表面に直角にあてます。



奥歯
かみ合わせ部の溝を磨きましょう。指で開いてもいいですよ。



上の前歯
あいているほうの指で上くちびるを軽く持ち上げます。



下の前歯
あいているほうの指で下くちびるを軽く下げます。

フッ素以外の成分は、食品でも使われる成分と同じものを使用しているだけでなく、仕上げ磨きの際に口の中が見やすく、しっかり磨ける低発泡の専用歯磨剤もあります。

■仕上げ磨きのコツ

プラークを確実に取り除くためには、歯ブラシの毛先を歯面に直角にあてること。そして、毛先が広がらない程度の軽い力で磨く。その際、歯ブラシを小さざみに動かして磨いてください。

また、プラークのたまりやすい歯と歯の間は、歯ブラシに加え、デンタルフロスでの清掃が効果的です。

■より確かなケアのために

乳歯をむし歯から守ることは、その後の永久歯の健康にも影響します。そのためにも、保護者の方の仕上げ磨きが欠かせません。年齢とともにお口の中は変化しています。

お子さんのお口の状態に合わせて、しっかりとケアしてあげてください。歯科医院で定期的に健診を受け、お口の状態に合った歯磨き指導を受けましょう。

泰地くん、

仕上げ磨きを学びました。