



子育て中のママとパパへ



～むし歯菌から子供の歯を守るために～



お子さまの『お口の環境』を守る
すべてのママとパパへ・・・
定期健診と予防歯科という治療



いとうファミリー歯科クリニック

◆こどもは予防歯科中心の治療が一番！

大人の永久歯列（歯並びや咬み合わせ）は、乳歯を足がかりに生えてくる永久歯によって形成されます。

そのため、子どものお口の中は、無歯顎の乳児～乳歯の幼児～乳歯と永久歯が混在した小学生と、刻々と、しかも大変著しく変化します。

予防歯科は成長に合わせて虫歯のない健康な歯並びと咬み合わせを育てていく治療です。

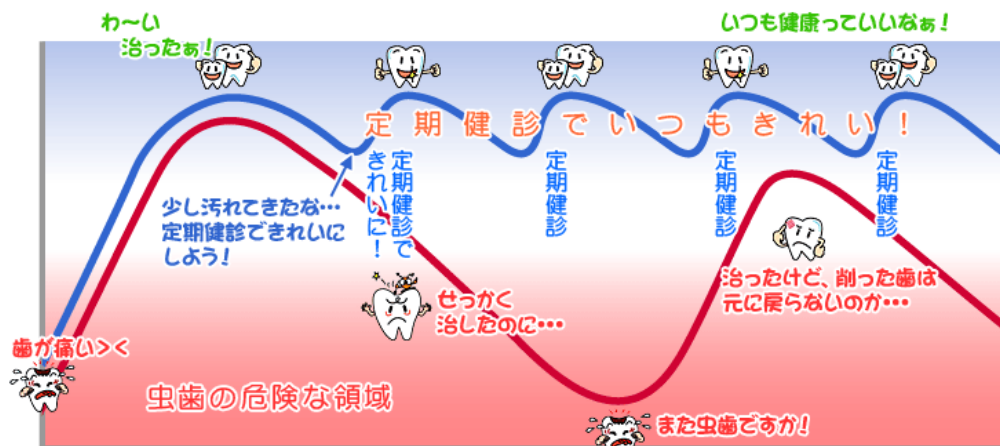


私たちと一緒にお子さまの健全な口腔環境を育てていきましょう！

子どもの歯はムシ歯になりやすく進行が早いのが特徴。

歯科健診を定期的に受けることで、ママでは見つけれられない初期のむし歯やかみ合わせの問題などを早期発見することができます。

＝＝＝＝＝ 定期健診はこんなに大切です ＝＝＝＝＝＝



■ 定期健診派



あなたならどっち?

■ 痛くなったら治療派



◆子供の虫歯の原因について

歯みがきが上手くできない	エナメル質や象牙質の薄さ	食べカスが溜まりやすい
 きちんと歯垢（プラーク）を落とすためには適切な磨き方、つまり技術が必要です。	 永久歯の半分ほどの厚みしかない乳歯のエナメル質や象牙質は、あっという間にむし歯菌に溶かされてしまい、むし歯が進行してしまうのです。	 乳歯は食べカスがたまりやすく、特に乳歯の奥歯の溝は清掃が不完全となり、むし歯菌が繁殖しやすい環境になります。

◆フッ素でむし歯予防

・虫歯に強い歯質づくり

歯の表面が強化され、虫歯菌の出す酸に強い性質になります。

・歯の再石灰化を促進

唾液に含まれる歯の構成成分（カルシウムやリンなど）が歯に付着（再石灰化）しやすくなります。

・虫歯菌の働きを低下

虫歯菌が活発でなくなるので、歯を溶かす酸の放出が減少します。



◆シーラントとは

シーラントとは、奥歯のかみ合わせ部分の複雑な溝を埋め、虫歯を予防する方法です。特に、乳歯の奥歯や六歳臼歯に有効です。

乳歯の奥歯は、歯ブラシの毛先では届かないほど細かく深い溝がたくさんあり、磨き残しがたまりやすく、やわらかい乳歯はあっという間に虫歯になってしまいます。シーラントは白い永久歯を守り抜くための、先手必勝の虫歯予防です。



◆むし歯にさせないためには・・・

定期健診がとても効果的です！！



『初めて、〇〇歯科に行ったら何をするの？』

口腔内検査

歯や歯ぐき、歯並びの状態を診ます

詳しく診る必要がある場合……

精密検査

お口の状態をレントゲン写真などで詳しく診ます

治療が必要な場合……

歯の治療

虫歯など悪いところを治したり、虫歯の進行止めなどをします

予防処置

お子さまのお口の状態にあわせて予防処置をします

- 歯磨きをして磨き残しのチェック
- 歯の磨き方の説明・練習
- 仕上げ磨きの説明・練習
- シーラントによる予防処置・すでにあるシーラントのチェック
- PMTc (歯のクリーニング)
- フッ素塗布で歯を強化

定期健診終了

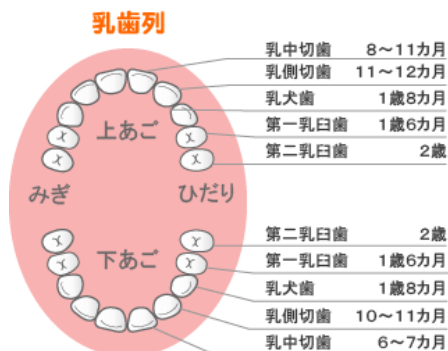
検査結果の報告と次回の健診予定日を決めます

メンテナンスの間隔は個人差がありますが、
3～4か月に一度の来院をお勧めしています。

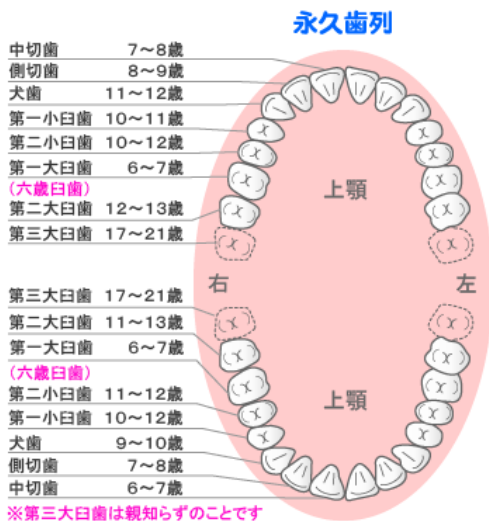


◆子どものお口の環境変化

☆☆☆ 乳歯の生える時期 ☆☆☆



☆☆☆ 永久歯に生え変わる時期 ☆☆☆



～この大切な成長期にいかにして歯を守っていくかが歯科医院に問われる部分でもあります～

★ 2歳から3歳

奥歯の歯と歯の間に知らない間に虫歯ができてことがあります。

★ 6歳前後

子供の歯の奥に「6歳臼歯」が生えてきます。生えただけの「6歳臼歯」はとても虫歯になりやすいので1番気を使う時期です。

★ 12歳前後

1番後ろに第二大臼歯が生えてきます。生えてきたことを知らなかったり、上手に磨けなくてむし歯になることが多い歯です。

★ 中学生から高校生

生活習慣が大きく変わる時期です。勉強やクラブ活動などに忙しくなって油断している間にむし歯ができてしまうことがあります。

これらの多くは、『定期健診』に来て頂くことで『予防』することができます。





記録写真

1年に一回写真をとって成長を見届けます！



歯みがきの練習

歯ブラシやフロスが上手に使えているかチェックして練習します。



歯のクリーニング

磨きにくい歯の溝や歯と歯の間に残ったプラークを(歯の汚れ)を歯科衛生士が機械を使ってクリーニングします。



フッ素塗布

歯のクリーニングの後、歯を強くするフッ素を塗ります。

※フッ素の役割をきちんと知った上で
正しく利用すれば、虫歯予防の効果が高まります。

■歯の再石灰化を促すフッ素



「子供の歯は、どうせ生え替わるから」と言われることがありますが、乳歯はとても大切な役割を果たしています。

「噛む」ことが、知能の発育に重要な役割をしていることもわかりました。また、アゴの発達や永久歯が生えるためのスペースを確保し、次に生えてくる永久歯の歯並びのために、とても大切な役割があります。

子供の頃から正常な口内環境を維持することは、一生使える歯を育てることでもあるのです。



どうしてむし歯になってしまうの？

子どものむし歯は、歯の生え始めから3歳くらいの間に、むし歯の原因菌であるミュータンス菌が、周りの大人から子どもへと感染することにより発症します。一旦感染し繁殖したミュータンス菌は歯みがきだけで減らすことは難しく、一生むし歯になりやすい体質となってしまうます。

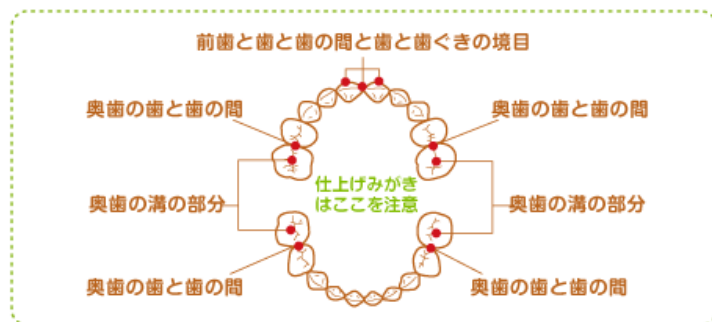
乳歯や生え始めの永久歯は、歯の質が柔らかくむし歯になりやすい時期です。しかし同時に、この時期を健康に過ごすことができれば、ミュータンス菌も繁殖できず、丈夫な永久歯への土台を築くことができます。



どうすればむし歯を予防できるの？

磨き方にはそれぞれ癖があるので、磨き残しの場所はいつも決まった場所そこから虫歯になりやすい傾向にあります。毎日の正しい歯磨きで、虫歯のリスクを格段に減らすことができます。

◆みがき残しになりやすい歯とケア方法



上の前歯の
歯と歯の間

上の前歯は唾液が届きにくいので汚れがたまりやすい箇所です。歯と歯の間をしっかり毛先を入れてみがきましょう。



上下の前歯の
歯と歯ぐきの
境目

歯と歯の境目は、歯垢がたまりやすくみがき残しの多い部分です。毛先が歯と歯ぐきの境目にきちんと届いているか確認しながらみがきましょう。（上唇の裏のスジコイブラシが当たると痛いので人差し指でガードして。）



奥歯の歯
と歯の間

奥歯と奥歯のすき間は歯ブラシが届きにくい汚れがたまりやすい箇所。口を閉じ気味にすると頬が張らずにブラシが奥まで入りみがきやすくなります。



奥歯の溝
の部分

奥歯の溝は食べカスがつきやすく、唾液でも流れにくい場所。ていねいなブラッシングを心がけ、ムシ歯になっていないか常にチェックしましょう。

ママや家族のみんながお口のケアに積極的に取り組む姿を見て、子どもは自然にその大切さを学び、自分で歯を守る習慣を身につけていきます。「歯みがきをしなさい！」と口うるさく言わなくてすむように、まずママが率先してお口のケアのよい習慣を身につけましょう。お子様のリスクに基づいた間隔での、確実な予防型定期健診と一人一人にあった健康づくりのプランをたてて『お口の健康づくり』を行いたいと考えています。

いとうファミリー歯科クリニック 院長：伊藤 茂樹



Memo

