

元気のヒント

◁26▷



上田 公子

徳島大学病院小児歯科

厚生労働省の歯科疾患実態調査によると、1975年に82・1%であった乳歯のむし歯有病者率（3歳児）が、2005年（最新）には24・4%になるなど、子どもたちのむし歯は減少傾向にあります。しかし、これは全国的な傾向で、地域差や個人差があるようです。

むし歯の悪い影響として①かむ機能の低下（偏食や小食の原因になり、顎の動きや食習慣に影響）②歯並びやかみあわせの異常の誘発③乳歯のひどいむし歯では後継永久歯の歯の色や形に異常④発音障害⑤先天性心疾

子どものむし歯予防

素入り歯磨き剤など）や歯科医院でのフッ素塗布が効果的です。また、細菌

患のある人では感染性心内膜炎を起こす危険性⑥心理的影響（見ため・かんだときの痛みや不快感）などがあります。乳歯のむし歯の放置は、永久歯の歯並びやかみあわせに悪い影響があり、良いかみあわせや良い歯並びの子どもを育てるには、乳歯のむし歯予防がとても大切です。

むし歯の原因として、歯や唾液の質の要因、食事や間食の要因、細菌の要因があり、その要因を排除することでむし歯の予防ができると考えられています。具体的には、生えたばかりの乳歯や永久歯は、歯の表面が弱くむし歯になりやすいので、弱い歯の表面を早く強くするため、家庭用フッ素の使用（フッ

素入り歯磨き剤など）や歯科医院でのフッ素塗布が効果的です。また、細菌患のある人では感染性心内膜炎を起こす危険性⑥心理的影響（見ため・かんだときの痛みや不快感）などがあります。乳歯のむし歯の放置は、永久歯の歯並びやかみあわせに悪い影響があり、良いかみあわせや良い歯並びの子どもを育てるには、乳歯のむし歯予防がとても大切です。

保護者が仕上げ磨きを

砂糖を多く含んでいる。しかも、食べている時間が長い。 キャラメル ガム（砂糖入り） アメ	砂糖を多く含んでいる。しかも、歯にくっついて残りやすい。 チョコレート ホットケーキ ウエハース	砂糖を多く含んでいる。しかし、短時間で食べられる。 アイスクリーム 加糖ヨーグルト ゼリー	砂糖を含んでいない。または、自然の糖分で、食べかすも残りにくい。 さつまいも りんご おにぎり
--	--	---	---

第一大臼歯（最初に生える永久歯の奥歯）は生えたばかりの

食事やおやつ工夫して

ときは磨きにくく、むし歯になりやすいので、第一大臼歯が生える時期に、新しく生えた永久歯がきちんと磨けているかどうか保護者が時々見てあげて磨いてあげるとよいでしょう。

むし歯になりやすい食べ物・なりにくい食べ物の図を示しました。3度の食事を規則正しく十分に食べるため、おやつは1日に2回まで、食事とおやつの間は2時間くらいあけるとよいでしょう。甘い物と甘くない物（ジュースとせんべい、お茶とケーキなど）というように組み合わせを工夫しましょう。糖質の取りすぎは、肥満や糖尿病の原因となり、体にもよくありません。

良い歯は良い生活習慣によってつくられ、健全な歯は全身の健康を支えてくれます。家庭でのむし歯予防とともに、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に健診を受けるとなおよいでしょう。

また、口は「おいしく食べる」「楽しく話す」「よい笑顔をつくる」ために大切な器官です。歯や口の健康は、長い一生を健康に過ごす上でも重要なポイントとなります。