

乳幼児のための口腔衛生講習

11月東公民館学級生の学習会では、尾岱沼歯科診療所の伊勢明所長（歯科医師）をお招きし、「乳幼児のための口腔衛生講習」を行いました。（中央公民館からも8組の親子が参加しました。）

伊勢先生は、①「むし歯を感染させないこと」 ②「むし歯をつくらないこと」③「あごを成長させること」の3点を中心にお話をしてくださいました。

以下、特に参加者の印象に残ったお話を中心に内容をかいつまんで紹介します。



①「むし歯を感染させないこと」→むし歯（う蝕症）は病気です。

むし歯の原因となるミュータンス菌（いわゆるむし歯菌）は、口移しやスプーン・箸を共有することによって、お母さんや家族の唾液を通して移ってしまう。実は、母子感染が一番多い。

②「むし歯をつくらないこと」

< 歯の再石灰化 >

飲食により歯の表面に付着した歯垢（ミュータンス菌）が糖質から酸を作り出し、歯の主成分であるカルシウムやリン酸を溶かす脱灰と、溶け出したカルシウムやリン酸を補給し、歯の表面を新しく形成、元の健康な状態に修復する再石灰化を繰り返している。食生活の習慣が大きく影響し、脱灰と再石灰化のバランスが崩れ、再石灰化が追いつかなくなるとむし歯ができやすくなる。

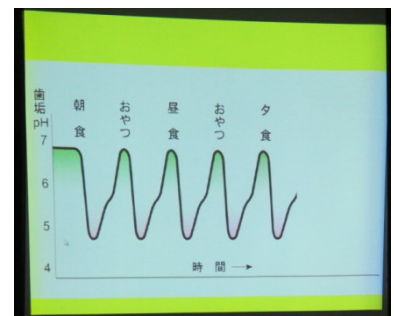
< 食事の仕方 >

日常の食生活のリズムをしっかりとつくるのが大切。

ダラダラ食べ続けるのは禁物。

3度の食事の他、おやつ回数が多くなると脱灰回数・時間も多くなる。糖分は控えた方がいいが、甘いおやつやジュースは絶対口にしてはいけないということではない。与える回数やタイミングを工夫すること（食後すぐ、食事の延長としてデザートをとるなど）で、脱灰（歯が溶けている状態）の時間や回数を減らすことができる。

哺乳瓶で甘いものを与えるのもNG。哺乳瓶むし歯になりやすい。



飲食の度に口の中が酸性になっていく様子を表わした図

③「あごを成長させること」

あごの成長が歯並びに影響することが、新たな問題となっている。

あごが未発達であると、新しい歯が正常な場所に出られないなど、歯並びに大きく影響する。

あごの発達のためには、かむ力を鍛えることが大切。その第一歩が母乳を飲むこと。（哺乳瓶で与える場合も乳首選びで補うことができる。）

4～5歳までに、健康な歯の土台となるあごが育っていることが大切。

【おしゃぶり誘発顔面変形症】

市販のおしゃぶりを長時間、長期的に使うことが習慣となると歯並びや噛み合わせだけでなく、あごの成長にも影響。顔面が変形することもある。

（※おしゃぶりは、指しゃぶりに比べ、遥かに長時間使用することが多く、おしゃぶりに使われているシリコンやゴムの弾力が、矯正治療に使用する矯正装置と同じ矯正力として働くため歯列や顎骨を変形させるような重篤な症状が発症する。

Wikipedia より）

【キシリトールの効用】

キシリトールは、口腔内の悪玉菌を善玉菌に変え、むし菌を歯に住み着きにくくする。(噛むことで唾液の量も多くなる。)

妊娠中から、母親がキシリトールを摂取することで、母子感染を予防することができる。(＝マイナス 1 歳からはじめるむし歯予防)



真剣に耳を傾けるお母さんたち



最後は、東公民館・中央公民館のおともだちみんなでエビカニクスを踊りました。

～口腔衛生講習を終えて～

日常の生活リズムがとても大切だということがよくわかりました。

しかしながら、胃の容量がまだ小さい乳幼児期。3度の食事だけで一日に必要な量を摂取するのは難しい時期です。ですから「間食をするな！」とは決して言えません。ですから、間食も必要な食事としてカウントし、あとは朝昼晩との時間のバランスを考えて与えることが大事になるのだと思います。

食事がしっかり摂れていないと、つつい代わりになるものをチョコチョコと与えてしまいがちですが、とにかく「ダラダラと食べ続けたい(続けさせない)」ことが大事なことです。ダラダラと食べ続けるということは、口腔内が酸性に傾き続けるだけでなく、血糖値も上昇し続けることになります。肥満や病気の誘発にもつながっていきます。

なぜ、規則正しい生活習慣が大切なのか。9月の栄養士さんのお話、今回の歯科医師のお話、すべてがつながっているのだなと改めて感じました。

普段、仕上げ磨きに苦労されているお母さんも多いと思いますが、日常の生活習慣を見直すだけで、むし歯予防ができるということです。生活リズムの意識をちょっと高めるだけで、歯みがきができなかったことに一喜一憂することはなくなりますね。

だからと言って、「歯みがきはしなくても大丈夫!!」ということではありません。あまり神経質になり過ぎないようにということです。

もし、もうむし歯ができてしまっている場合は、「生え変わるから」と放って置かずに、歯科医に診てもらいましょう。

その他、実際のむし歯の画像、矯正治療の様子画像なども見せていただきました。

むし歯の画像を見て、「うちの子の歯は、こんな風にしたくない!」と感じたお母さんも多かったことでしょう。子ども達の中には、むし歯の画像を見ているだけで、自分の歯が痛くなったかのような感覚になった子もいました。

参加者の感想の中には「歯みがきを本気でやろうと決めました。」という声もありました。

いつもお話することですが、どんな思いも時間が経つと薄れていくものです。だからこそ、気持ちを新たに作るきっかけの場を作ることの大切さを感じています。

平成27年度 すくすく学級 口腔衛生講習

◇キシリトールの効用（3人）

- ・キシリトールがムシ歯予防になる。
- ・キシリトールをとることの大切さ

◇ムシ歯は病気（2人）

◇ムシ歯の子の写真（2人）

- ・実際のムシ歯の子の写真にビックリした。甘やかさずに歯みがきしようと思いました。
- ・歯が溶けている写真がすごくてびっくりしました。

◇歯の再石灰化

- ・食べ物がこまめに口の中に入っていると、再石灰化しづらいというのを聞いて、気をつけようと思いました。
- ・虫歯は、お口の中の pH 値の酸性化によって出来るというお話。化学的に考えると、対策も現実的に考えられるような気がします。

◇歯並びの話

◇アゴを育てること

◇妊娠中から予防対策

◇食事の仕方（3人）

- ・おやつ、ジュースはダメではなく、タイミングだということ。
- ・娘は、食べることが大好きだけど、食べることで体がダメなのではなく、食べる時間が大事だということを知れて良かった。甘いジュースやグミなども少し控えようと思った。
- ・食事の仕方などを見直したいと思います。



◇おしゃぶりの顔面変形の話

- ・指しゃぶりが治らないので心配になりました。

【印象に残った話】

- ・たくさんためになる話が聴けて良かったです。
- ・とってもいいお話をいっぱい聴けました。
- ・一度、歯医者へ行こうと思いました。



【感想】

- ・寝る前に哺乳瓶でミルクを飲ませることがあるので、気をつけるようにしたいと思った。
- ・私自身が甘いものが大好きなので、毎日おやつの時間が欠かせなくなっていますが、あげる時間や回数など、考え直そうと思いました。
- ・子どものムシ歯は、親の責任だと思いました。ムシ歯にならないように家でしっかり予防していきます。私もムシ歯のチェックに歯医者さんに行こうと思います。
- ・毎日の歯みがきは、とても苦痛で、私一人では仕上げみがきもできないので、旦那にも協力してもらい、娘のためにもまた今日から頑張ろうと思った。ムシ歯が病気と知れて良かった。
- ・とても勉強になりました。うちの子たち、将来、歯並びが悪くなりそうな予感がするので、今度診てもらいたいなと思いました。
- ・今までで一番わかりやすく、また、保護者の悩みに寄り添ったアドバイス（おやつは食べちゃダメ、ジュースもダメではなく、タイミングや回数を気をつければOKなど）をたくさんしてもらえて、とてもタメになりました。
- ・ムシ歯にならないために、しっかり歯みがきと食べる時間に気をつけようと思います。
- ・歯みがきを本気でやろうと決めました。ムシ歯の写真がショックでした。
- ・子どもの口腔衛生も大事ですが、まず、自分自身の口の中をきれいにしたいと思った。
- ・東公民館の学級生さんは少人数で和気あいあいとしていて、中央とは違った雰囲気を楽しめました。なかなか歯の臨床的な話は聞くことができないので、とてもいい機会になりました。
- ・子どもの面倒を見てくれたスタッフさん、ありがとうございました。