



特集 こどもの歯のこと ここが知りたい!

～副島まき先生のお話し～ 歯並び・治療編



前回、好評だった、こどもの歯のお話し、後半です。今回も、まき歯科のステキな歯医者さん、副島まき先生に、こどもの歯について、お話を伺いました、歯並びや矯正など、こどもの歯について気になる内容、もりだくさんです。この機会に、じっくりこどもの歯について考えてみましょう。

副島真紀先生
歯科医師、まき歯科院長。長崎大学歯学部を卒業後、大学病院や熊本での勤務を経て、地元島原にて開業。三人娘の母として、仕事に、育児に活躍される、とてもステキな先生です。

Q1 歯並びはいつから気にした方がいいですか?

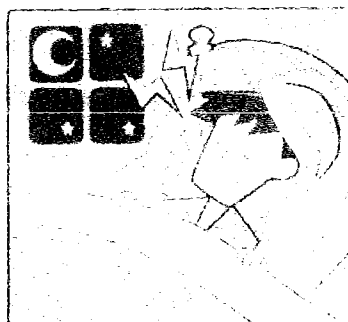
A1. こどもの歯がはえそろうのは3歳前後。その位になるとおおよその歯並びの検討がつきます。前歯だけしかない赤ちゃんが前歯みになるのは当然のこと。奥歯がはえてきてから、しっかり定まった位置で噛めるようになります。歯の隙間が少ないなど、お父さん・お母さんが見られて分かるものもありますが、ご家庭では気づかないような咬み合わせの問題が隠れていることもあります。3歳くらいになったら、むし歯の検診と合わせて歯並びも診てもらおうとよいですね。

Q2 歯並びをよくするために、家庭でできることがあれば教えてください!

A2. 何よりしっかり噛むことでしょうか。あまり噛まなくても簡単につぶせるようなものばかりではなく、年齢に応じて、奥歯を使ってしっかり噛みつぶさなければならないような食材も日々の食卓にあげたいものです。また色々な癖が歯並びを乱すこともあります。鼻ではなく口で息をする、頬杖をつく、片方だけで噛んで食べる、必ず左右どちらかを下にして寝るなど。このような癖がみられたら、声をかけてあげることも、歯並び改善につながると思います。

Q3 歯ぎしりは歯並びに影響しますか?

A3. 乳歯の歯ぎしりは、あまり影響を及ぼさないことが多いものです。特に歯の生えはじめには、自分の歯をたしかめるためにギリギリと大人がびっくりするくらいの歯ぎしりをすることがあります。こういった歯ぎしりは年齢とともにおさまってきます。ただし大人の歯で歯ぎしりがあると、歯並び以上に顎の関節に問題をきたすことが多くみられます。歯ぎしりの原因は様々で、咬み合わせだけではなくストレスや全身の状態に由来することもあります。時々であれば問題ありませんが、毎日歯ぎしりするような場合は、やはり早めに歯科を受診されることをおすすめします。

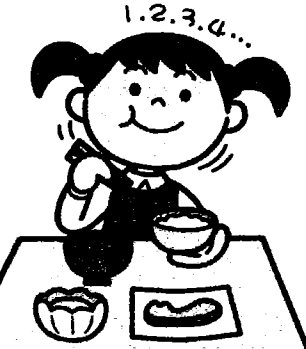


Q4 指しゃぶりは歯並びに影響しますか?

A4. 影響することが多いように思います。たとえばちょっと寂しい時だけ、夜寝るときだけなどであれば、問題は少ないのですが、常時、指がお口に入っているようだと、指をくわえた形に歯が傾斜してしまい、奥歯がしっかり咬みあっているのに前歯があいてという『開咬(かいこう)』という状態を招くことがあります。こうなると舌の癖なども合わさり、改善には矯正治療が必要となることもあります。しかしそう簡単にやめることができないのが指しゃぶり。無理にやめさせようとすると、かえってストレスになってしまうことも。小学校入学前後で大人の前歯が生えてきます。できればそれ位を目安に徐々にはなしていききたいものですね。

Q5 噛む回数と歯並びが関係すると言いました。どうやったら噛む回数を増やせるでしょうか?

A5. やっぱり食生活の見直しではないでしょうか? 現代の生活ではたくさん噛まなくてもよい食材があふれています。全てを粗食にというわけではありませんが、一昔前の、玄米や野菜、魚中心の食生活で培われた顎の骨は 大きくしっかりしています。単に固いものではなく、自然に噛む回数が増えるものを取り入れてみてはどうでしょうか? 例えば食物繊維が豊富な野菜や海藻、きのこ類を積極的に取り入れる。また、同じお肉でも挽き肉より固まり肉の方が、自然と噛む回数は増えます。食材だけに限らず、例えば切り方。野菜でもお肉でも小さく切るより、大ぶりに。また煮魚と焼き魚では、焼き魚の方がよく噛みしめます。ご飯なら流し込みがちな丼より普通のご飯というように、同じ食材でも調理法で噛み応えは変わります。『よく噛む』ことを意識するのも大事ですが、意識せずに『よく噛む』メニューを取り入れてみるのも1つの方法かもしれません。ただし忙しいお母さん方、時には手抜きも必要ですよ! 頑張りが過ぎて息切れするよりも、時々手を抜きながら長く続けていきたいものですね☆



Q6 歯医者には、どのタイミングで行った方がいいですか?

A6. 以前より予防への関心が高まり、早いお子さんでは歯が2本くらい生えたところでおいでください。ただまだ前歯だけの場合は、食生活の点からも歯磨きのしやすさからもまだむし歯になりにくいといえます。歯医者デビューが痛くない、怖くないというためにはやはり早めの受診をおすすめしますが、子どもの奥歯が生えてきたところが検診と歯磨き指導も兼ねていいタイミングかもしれません。



Q7 定期健診はどのくらいの期間を目安に通った方がいいですか?

A7. 私はお子さんのむし歯のリスクに応じて期間を設定します。リスクの高いお子さんでは月に1回、リスクの低いお子さんでは3か月に1回、生え変わりが安定している時期であれば、半年に1回というように、早期予防、それができなければ早期発見・早期治療ができるように期間を設定しています。

Q8 こどもが泣いて先生に迷惑をかけないか心配です。小さい子でも受診していいのでしょうか?

どうしてもこどもが駄々をこねる場合は、治療中に横に付き添っていても大丈夫ですか?

A8. 私自身、小さいころはむし歯っ子でした。しかし上手に治療したのはうろ覚えですが、泣くだけ泣いた記憶はありません(笑)。自分では見えないお口の中の治療、小さいお子さんが不安に思うのは当然です。横で応援して下さるのであればお父さんもお母さんもご兄弟も大歓迎です。治療の必要性が高く、それでもどうしてもできない場合は笑気などリラックス効果のあるガスを使ったりすることもあります。そして何より痛くなる前に歯磨き指導やフッ素塗布などで歯医者デビューしておくことが、治療が必要になった場合にスムーズに移行できるのではないかと思います。

Q9 歯医者をごどもが怖がらないか心配です。こどもの虫歯には、どのような治療をしますか?

A9. こどものむし歯の治療は基本的に大人の歯と同じです。むし歯があればとってつめたり、範囲が大きければ銀歯を作ることもあります。ただ一つ大人の歯と違うのは、下に生え変わりの永久歯がひかえているということです。いつか抜けてしまう歯だからといって、むし歯をそのままにしておくと、大人の歯によくない影響を与えることがあります。こどもの歯でもきちんと治療しておくことが、大人の歯を守ることに繋がります。

Q10 最後に、どなたを読むお母さんたちに一言、コメントをお願いします。

A10. 私は歯科医師であると共に、三人娘の母として日々過ごしています。普段お子さんを診させていただくことが多く、『口は命の入り口、心の出口』そんな大切なお子さんのお口をみせていただけることを毎日楽しみにしています。皆さんが抱えるお口についての悩みは、ちょっと前に経験したものか、今まさに奮闘中のものが多いと思います。歯医者というどうしても『痛い』『怖い』というイメージがつきもの。パパさんママさんがそう思うくらいですから、子どもさんは、なおさらです。でも、もし歯医者さんデビューが『痛くない』『楽しい』ものだったら☆泣き顔ではなく、白い歯のこぼれる笑顔をみせてもらえる場所にしたいと思っています。歯磨きなどで悩んだり、上手いかない時だってあると思いますが(私も何度娘を足ではさんだことか...)、いつかきつとゆったり、お子さんの歯をみてあげることのできる日が来ます☆お口の中も、お子さんの成長の証です。むし歯がちょっとできたからって世界が終わるわけではありません。できたものは治療して、次はできないようにステップアップすればよいのです。願わくばご自宅での歯磨きタイムが、親子のふれあい時間となりますように。。。。
ちょっとしたことでも気軽に相談できるマイ歯医者さんをぜひ見つけてくださいね☆



専門的な内容をとてもわかりやすく丁寧に教えていただき、また子育て真っただ中の母親として奮闘されるまき先生ならではの話しは、とても興味深く参考にさせていただきたい内容ばかりでした。まき先生、本当にありがとうございました!!!

さて、今回もここでクイズです! 分かるかな???

一日にでる唾液の量ってどのくらい?

- ① 大きいスプーン1杯くらい
- ② コップ1杯くらい
- ③ ペットボトル1本くらい

答えは③ 一日に出る唾液の分泌量はこどもで500ml、大人で1000~1500mlといわれています。唾液中にはカルシウムが含まれており、歯の再石灰化を促進しています。つまり、唾液はよく出た方が歯には良いのです。消化のためにもよく噛んで食べましょう。