



## 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～ 虫歯予防・はみがき編

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、卒業後、大学病院や熊本での勤務を経て地元高橋にて開業。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。

実りの秋、豊饒の秋、食べ物美味しい季節になりました。しかし、そんな食欲の秋だからこそ気になるのは歯のこと。そこで、今回、まき歯科の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。次号とあわせ、2回にわたってこどもの歯のお話です。



### Q1 虫歯を予防するポイントを教えてください?

A1. むし歯とは、食べ物の残りかすなどの糖分を、むし菌がエサにして酸を作った結果、歯が溶かされた状態のこと。ですから、この虫歯菌が繁殖しないような口内環境をつくってあげることがポイントです。むし菌のエサとなる砂糖がたくさん入ったおやつよりは、野菜や果物、おにぎりなどがもちろん理想的です。手作りできる場合は、砂糖の量を少なめに調整することもできるかと思います。ただお母さんは24時間大忙し。内容にあまりこだわれないのであれば(私はこっち派です)食べる量や時間を決めることもポイントです。チョコレートを2つおやつ時間に食べるのと、果物を時間を決めずだらだらと食べ続けるのでは、私は後者の方がむし歯になりやすいと思います。

### Q2 大人の唾液から虫歯がうつると聞きましたが、スプーンでの口うつなどはしない方がいいですか?

A2. 答えはイエスです。むし菌は感染症です。生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中にはむし菌はいないのです。ではどこから来るかというと、お母さんやお父さん、おじいちゃんやおばあちゃんといった身近な大人が、日常的に同じ箸やスプーンを使って食べ物を与えることでうつっていきます。もし大人と子ども、しっかり別のお箸やスプーンを使えるのであればそれがベストだと思います。しかし兄弟や、保育園・幼稚園などまでは目が届かないのが現状ではないでしょうか? それであれば、周りの大人や兄弟たちがしっかりむし菌のないお口にすることで。願わくばお口にいれるのは栄養と愛情だけにして、むし菌はあらかじめ退治しておきたいものです。

### Q3 母乳をあたえながら寝かしつけるのは、虫歯の原因になりますか?

A3. 絶対にならないとは言えません。しかし子育てに夜間の授乳はつきもの。歯がはえてくる前に卒乳できればよいのですが、歯の生え始めも個人差があり、早いおさんは生後数ヶ月ではえてきます。可能であれば授乳後お茶を飲ませたり、ガーゼや歯みがきナップ等でぬぐってあげればリスクはぐっと下がると思います。

### Q4 虫歯予防のためにフッ素塗布の事業がありますが、どのくらいの期間で、何歳くらいまで、塗布した方がいいですか? また、自宅でもフッ素の歯磨き粉を使った方がいいですか?

A4. はえてきたばかりの歯はフッ素をとりこみやすい状態にあります。親知らずは除いて、最後の大人の歯が生えるのは小学校高学年～中学生くらい。できればそれまではフッ素塗布をおすすめします。少なくとも年に一回は検診とフッ素塗布をされてはいかがですか? また、歯磨き粉を嫌がらないお子さんであれば、使っていただくよりフッ素の効果が期待できると思います。市販されているものは毎日使っても全く害のないフッ素の含有量ですので、むし菌が心配なお子さんにはぜひ。しかし使わないからといってむし菌になる訳ではありません。また使ったからといって絶対むし菌にならないわけでもありません。年齢に応じ、むし菌になりやすい場所がありますので、そういった部分の汚れをしっかりとることが大切です。その上で+αとして歯磨き粉を使っていたらいいと思います。

### Q5 キシリトールガムが虫歯予防に有効ときました。積極的にあげた方がいいですか?

A5. キシリトールはむし菌がエサとしても、歯を溶かす酸を作ることができないため、むし菌予防には効果的だといえます。ただし、むし菌も利用できませんが、人にとっても同じ。吸収されにくく、そのまま排出されます。そのため摂取しすぎるとお腹がゆるくなることがあります。適量を守れば有用なものだと思います。ただしいくらキシリトール入りだからといって、いつもクチャクチャとガムを噛んでいるのはマナーの面ではちょっといただけないですね。



### Q6 正しい歯磨きの方法・ポイントを教えてください!

A6. 最近では食後すぐはお口の中が酸性になっているので、しばらくしてから磨く方がよいという考え方もありますが...子どもで食後30分もおいては片付け等々に追われてすっかり忘れてしまうもの。やはり『食べたなら磨く』ことです。年齢や歯並びに応じて、注意をした方がよい部分があり、一面倒にみえますが、糸ようじや一本ブラシ(毛先が小さな歯ブラシ)などを上手に使って、効率的に磨くことがひいては時短にもつながります。お子さんのどんなところがリスクが高いのか、一度歯科医院を受診され、教えてもらうとよいですね。

### Q7 こどもが歯を磨きたがりません。無理にでも、親が仕上げみがきをした方がいいですか?

A7. 最初は興味本位でも、段々と自我が芽生えるにしたがって自分では磨くけど、人には磨かせないもの。あの手この手を試してきましたが、3~4歳くらいになると案外すんなり磨かせてくれるようになりました。小学校に行くまでは、やはり大人の人に仕上げ磨きをしていただきたいものです。しかし忙しい毎日、毎回できるわけではないのが現状ではないでしょうか? そうであれば、せめて夜に1回だけでも仕上げ磨きをしていただければと思います。子どもをごろんと仰向けに寝せて、しっかり歯を見ながら磨くことが大切です。

### Q8 どうやったら、こどもが自分から歯磨きをするようになるのでしょうか?

A8. 私の体験談からいえば、娘達が自ら『歯をみがいて、プリキュアみたいにかわいくなりたいたい☆』と思った頃から自分から磨くようになったのでしょうか(笑)自分の意識、周りの行動がポイントではないでしょうか。親が全く歯みがきしないのに、子どもにだけ求めてもきっと子どもはほしくないでしょう。一緒に鏡をのぞきながら競争して歯みがきをしたり、むし菌になるとどうなるか一緒に絵本を読んだり、自分で出来たときに誉めてあげたり...数々の努力で『プリキュアになる』という目標の結晶が今であると思います。歯磨きは嫌なことではなく、気持ちがよく、自分のためであること分かってもらうには『気長にやること、時々休むこと、でもあきらめないこと』ではないでしょうか?

### Q9 こどもが歯を磨く前に寝てしまいました。起こしても歯磨きをさせるべきですか?

A9. 悩むところですね(笑)せっかく寝入っているのを起こすのは心苦しいものです。さっと歯ブラシなり歯磨きナップなどができればの方がよいでしょうが、難しいのであれば、次の日の朝、夜に分までしっかり磨いてあげてはどうでしょうか? 1回磨けなかったからといって、即座にむし菌になる訳ではありません。ある実験では5日くらい全く磨けなかったあたりから歯の表面が溶け出したとか。時々『お休み』もあり。ただし挽回できる回を作ってあげればよいと思います。

### Q10 歯ブラシや歯磨き粉を選ぶときに気をつけるポイントがありますか?

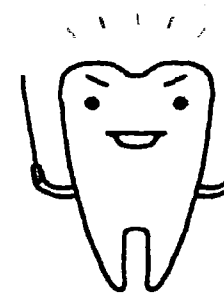
A10. 歯ブラシは大きすぎず年齢にあったもの。毛先が固いよりはある程度柔らかく、コシがあるものをおすすめします。また裏から見て、歯ブラシの毛先がみえるようなら換え時です。子どもに持たせるならば、1歳前後なら喉をつかないようストッパーがあるもの、もう少し年齢があげればストッパーはなくても柄は長すぎないものと思わぬ怪我を防止します。歯磨き粉は、むし菌予防ならばフッ素配合のもの。またあまり発泡しないものをおすすめです。泡立ちがよいと、どこを磨いたか分からなくなりますし、泡だけですっきりしてしまい、実はよく磨けていないなんてこともあります。

### Q11 こどもが歯ブラシを噛んですぐに毛先が広がります。新しく変えた方がいいんですね...?

A11. 噛みますね(笑)方法は2つ。割り切ってその都度交換し、噛まなくなるのをじっくり待つ。子ども用と仕上げ磨き用に分けるか。私は使い分けをしています。子ども用には自分達が選んだアンパンマンやキティちゃんなどのもの。仕上げ用には子ども達に合わせて私が厳選(?)したものに分けていました。毛先が広がってしまうと、汚れを落とす効果も低くなります。『噛むため』ならよいとして、『汚れを落とすため』の歯ブラシなら、毛先が開いてきたら交換をおすすめします。

### Q12 乳歯が隙間なく、ぎっしりと生えています。歯間ブラシとか使った方がいいですか?

A12. 隙間が少ない歯と歯の間まで歯ブラシのみで汚れを落とすのは難しいものです。糸ようじや歯間ブラシを使うと格段にむし菌予防効果がアップします。お父さんやお母さんがしてあげるのであれば、取っ手付のものの方が使いやすいかと思います。



#### さて、ここでクイズです! 分かるかな???

歯は堅いおせんべいなども噛み砕く力を持っています。では、噛む力ってどのくらいあるのでしょうか?

- ① 体重の半分くらい ② 体重の2倍くらい ③ 体重の4倍くらい

答えは② こどもが奥歯で噛んだときの平均は体重の約2倍くらいといわれています。歯には毎日、すごい力がかかっているのですね。毎日のケアが大切です!

