

65th ANNIVERSARY

少年写真新聞
Juniors' Visual Journal

2019年(令和元年)
6月8日発行 第424号付録
©少年写真新聞社2019年

ほけん ニュース



株式会社 少年写真新聞社
〒102-8232 東京都千代田区人形町4-7-16 帝ヶ谷KTCビル1
<http://www.schoolpress.co.jp/>

※著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁じられています。

★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。

歯と口の健康を守るために、幼児のうちから保護者が心がけておくとよいことを考えてみましょう。

むし歯の原因

まずは原因をよく知り、原因を除去することが予防につながります。原因は昔からいわれていることですが、4つの因子があり、歯質、糖分、むし歯菌、時間のすべての条件が満たされると、むし歯になるといわれています。

歯質 歯がなければむし歯にはならないわけですが、ここでいう歯質とは字のごとく、歯の質です。外胚葉異形成症などの特別な病気の影響で歯の質が弱い人がいますが、ごくまれです。

最近のトピックスですが、日本小児歯科学会がエナメル質形成不全症の発現頻度の全国調査をしました。その結果、日本全体では19.8%でした。地域別では北海道14.0%、東北11.7%、関東信越18.5%、東海北陸19.3%、近畿22.3%、中国19.8%、四国28.1%、九州25.3%となっています。歯の形成にはビタミンDが必要なのですが、ビタミンDは日光を浴びることで体内に吸収されます。学会では、東日本と西日本での日照時間と外出時間の差によるものではないかと述べています。つまり、妊婦が積極的に適度な日光浴をすることで強い歯を持った子どもが生まれるということです。

また、最近の遺伝子科学では、人間のすべての遺伝子配列が解明され、その大方の遺伝子は何に影響するかがわかってきました。歯科医学での遺伝子研究で「むし歯になりやすい遺伝子」「歯周病になりやすい遺伝子」があり、この2つは相反して存在することがわかって

健康な歯と口を守るために 必要なことは？

東京都品川区 埼玉県朝霞市

医療法人アリスバンビーニ小児歯科

理事長 丸山進一郎

きました。歯をみがかなくてもむし歯にならない人がたまにいますが、その人は油断していると歯周病で歯を失うかもしれません。

このように、歯の質は生まれながらの要素が多く、生後、歯の質を強くすることは難しいことですが、フッ化物（いわゆるフッ素）を利用することはとても有効です。そして、いつも歯みがきをして清潔にしておくことは重要です。

糖分 糖分は、むし歯菌の栄養となります。砂糖（ショ糖）が代表格ですが、果物などの果糖、牛乳や乳製品の乳糖、ブドウ糖などもむし歯菌の栄養になります。代替甘味料（糖アルコール）などはむし歯菌の栄養にならないので、むし歯にはなりません。

糖分は、特に幼児期から学童期の子どもの成長に必要なものですから、すべて排除することはできません。生活習慣や食習慣を規則正しくして、バランスのとれた栄養をとり、だらだらとした糖分摂取は、避けなければなりません。

むし歯菌 むし歯菌はいくつかの種類がありますが、一番の原因菌は、ミュータンス菌です。ミュータンス菌は糖分からグルカンという水にとけないねばねばした物質をつくり、ばい菌の塊（プラーク）をつくります。そのプラークの中でむし歯菌たちが酸をつくり、歯をとかします。プラークは、水にとけないので、ぶくぶくうがいでだけでは取れません。歯ブラシの毛先でプラークを歯からはぎ取るようにします。いつも歯をきれいにしておくと、プラークが取れやすくなります。逆に、たまの歯みがきだとプラークはなかなか取れません。

（4ページへ続く）

ほけんニュース

よい歯は幼児期から 守ろう! 健康な歯

6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」です。将来にわたって健康な歯ですごすためには、幼児期からの歯と口のケアが大切です。子どもに正しい歯みがきの習慣を身につけさせることはもちろんですが、自分ではきれいにみがくことができない幼児期のうちは、保護者の方のていねいな仕上げみがきが大切になります。

むし歯ができる4つの条件

歯質

歯の質によって、むし歯になりやすい場合があります。歯質は生まれながらの要素が多いため、歯質を強くすることは難しい面もあるようです。しかし、フッ素入り歯みがき粉の使用や、歯科医院でのフッ素塗布などを利用することは有効といわれています。また、毎日の歯みがきはとても大切です。

糖分

糖分はむし歯菌のえさになります。えさになる糖分は、砂糖(ショ糖)のほかに、果物などの果糖、牛乳や乳製品の乳糖、ブドウ糖などです。糖分は体にとっても必要なため、とらないというわけにはいきません。

基本はバランスのよい食事を取り、おやつなどをだらだらと食べ続けることです。

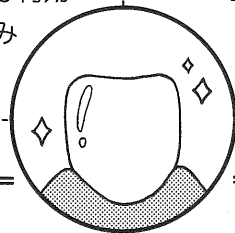
むし歯菌

むし歯菌には種類がいくつかあり、代表格はミュータンス菌です。ミュータンス菌は糖分からグルカンという水にとけないネバネバした物質をつくり、プラーク(ばい菌の塊)をつくり、プラークの中でむし歯菌が酸をつくり、歯をとかします。プラークはうがいで取れないため、こまめな歯みがきでこすり落とす必要があります。

時間

「歯質」「糖分」「むし歯菌」の3つの条件がそろって、一定以上の時間が経過すると、むし歯ができやすくなります。

いつまでも、だらだらと甘い菓子などを食べ続けたり、歯が汚れた状態のままだったりすると、むし歯ができる危険性を高めてしまいます。



子どもの歯みがき & 仕上げみがきで歯を守る!

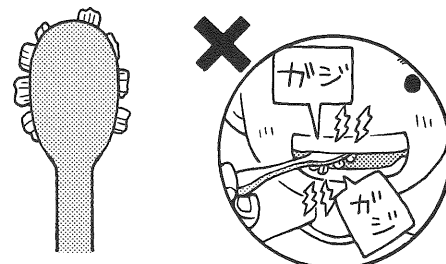


3歳頃から自分でみがく練習をします。子どもが自分でみがけるように、慣れていくことが大切です。歯みがきの練習をしながら、自分できれいにできる歯の本数や場所を増やしていくようにします。



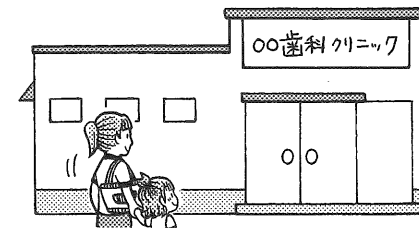
子どもが自分で上手にみがけるようになったところはよいとして、奥歯のみがきにくいところや生えてきたばかりの歯などは、みがきにくいので、保護者の方の仕上げみがきが必要になります。

歯ブラシをチェックしよう

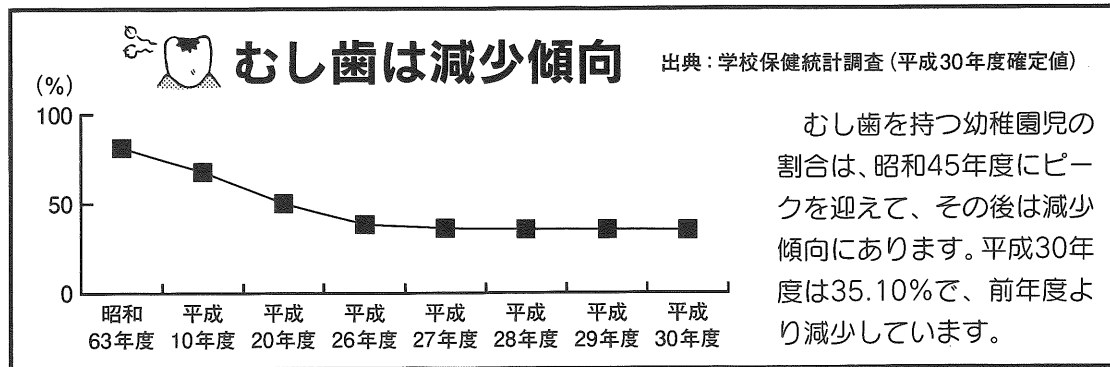


歯ブラシは真後ろから見た時に、毛先が見えるようになっていたら、新しいものに交換します。また、歯ブラシをかまないようにします。

かかりつけ歯科医を持とう!



定期的に歯の状態をチェックするために、かかりつけの歯科医を持つようにします。歯科医院では、歯みがき指導なども行うので、正しい歯みがき方を身につけることができます。



参考文献: 『子どものための 歯と口の健康づくり』安井利一監修 医歯薬出版刊ほか