

新刊

むし歯を知る

予防法を知る

食習慣を考える

予防法を実践

保育者が知っておきたい子どものむし歯予防に実践ポイント

鶴見大学歯学部教授

朝田芳信 著

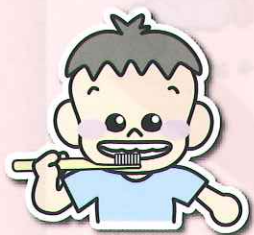
鶴見大学歯学部講師

重田優子 絵

A5判/カラー/122頁/定価(本体1,800円+税)/ISBN978-4-7624-0689-8

「保育者が知っておきたい子どもの歯と口の病気」の姉妹編

むし歯予防の最新情報を楽しいイラストでわかりやすく解説。
歯科医院の待合室や、お母さんへのプレゼントにも最適。



もくじ

1 むし歯を知る

- 1 どうしてむし歯になるの？
- 2 むし歯菌はどこからくるの？
- 3 口の中のむし歯菌をゼロにできるの？
- 4 歯に穴があくことがむし歯なの？
- 5 むし歯になりやすいところは？
- 6 子どもと大人のむし歯は違うの？
- 7 むし歯なのに痛がらない！大丈夫？
- 8 むし歯を放っておくと身体によくないの？
- 9 唾液はどんな働きをしているの？

2 母乳やイオン飲料とむし歯について

- 1 哺乳ビンむし歯ってなに？
- 2 母乳育児は必ずむし歯になるの？
- 3 イオン飲料はむし歯と関係するの？
- 4 卒乳が遅くなるとむし歯になるの？

3 食習慣を考える

- 1 歯によい食べ物とは？
- 2 代用糖はむし歯を予防できるの？
- 3 酸蝕症とはどんな病気？

4 シュガーレスガムはむし歯が予防できるの？

5 上手なおやつを選び方や与え方は？

6 間食や夜食とむし歯の関係は？

4 歯磨きを実践する

- 1 歯磨きはいつごろからはじめればいいのか？
- 2 なぜ磨いているのにむし歯になるの？
- 3 いつから歯磨剤を使うの？
- 4 歯磨きを嫌がります。どうすればいいのか？
- 5 仕上げ磨きはいつごろまでするの？
- 6 時間がない！歯磨きのコツは？
- 7 年齢によってむし歯のでき方は違うの？
- 8 歯ブラシの選び方や持ち方は？
- 9 歯磨き習慣を身につけるには？

5 シーラントを知る

- 1 シーラントってなに？
- 2 どんな状態の歯に効果的なの？
- 3 シーラントをしたら歯磨きは必要ないの？

6 フッ化物の使い方

- 1 フッ化物の効果ってなに？
- 2 フッ化物配合歯磨剤の使い方は？
- 3 フッ化物洗口はいくつからできるの？

4 フッ化物の歯面塗布は歯科医院でやるの？

5 生えだての歯を守るには？

6 再石灰化療法ってなに？

7 歯の形とむし歯の関係を知る

- 1 むし歯になりやすい歯の形とは？
- 2 歯の色や歯の表面が変だぞ、むし歯かな？

8 むし歯と遺伝との関係を知る

- 1 むし歯は遺伝するの？
- 2 むし歯のなりやすさは調べられるの？

9 第一大臼歯(6歳臼歯)をむし歯から守る

- 1 なぜ第一大臼歯はむし歯になりやすいの？
- 2 第一大臼歯のむし歯予防のコツは？
- 3 むし歯になると将来どうなるの？
- 4 第一大臼歯のむし歯とメタボリックシンドロームの関係は？

10 年齢からみたむし歯予防のポイント

- 1 乳児のむし歯予防
- 2 1歳6か月から3歳児のむし歯予防
- 3 4歳から5歳児のむし歯予防
- 4 6歳から8歳のむし歯予防
- 5 9歳から12歳のむし歯予防

どうしてむし歯になるの？

人間を含む生き物にとって「生きることは食べること」です。食べる機能と密接にかかわる歯は、その表面をエナメル質という、体のなかで最も硬い組織で守られています。そして、歯は、硬いだけでなく、第二のエナメル質とよばれる唾液によっても守られています。ところが、むし歯の原因菌の1つであるミュータンス菌がたくさん口の中にあると、食べ物に含まれている糖質を栄養源に、乳酸や酢酸をつくり出し、その結果、エナメル質が溶け、むし歯になります。

もう少しわかりやすくお話ししましょう。歯の表面に付着した歯垢（デンタルプラーク）を想像してみてください。歯垢は、食べかすというよりも細菌の集団で、むし歯の原因菌が糖と出会うことでつくられるネバネバ物質です。歯垢がつくられてすぐは歯ブラシで取り除くことができますが、時間の経過とともにバイオフィームへと変わっていきます。

バイオフィームとは、いろいろな細菌が住みつき、1つの都市を形成するかのよう巧みに細菌同士のネットワークがつくられたものです。当然のことながら、バイオフィームで覆われた歯は、強い酸により歯の表面が溶け出します。そして、固まったことに、バイオフィームは歯ブラシだけでは取り除くことができません。そのため、口の中のむし歯菌の絶対量を減らし、バイオフィームをつくらせないことが大切です。

実践したいこと

いつも同じところに磨き残しがあると、歯垢は、時間の経過とともにバイオフィームに変わってしまいます。自己流ではなく、専門家による歯磨き指導を受けることが大切です。



内容
見本



なぜ第一大臼歯はむし歯になりやすいの？

第一大臼歯は6歳ごろに生え始めることから、「6歳臼歯」ともよばれています。第一大臼歯がほかの永久歯に比べむし歯になりやすい理由として、つぎのことがあげられます。

- ① 歯が生え始めてから歯が噛み合うまでの時間が、ほかの永久歯に比べ非常に長い。
- ② 歯が生え始めても歯肉が覆いかぶさっている時間が長い。
- ③ 乳歯の奥に生えてくるので保護者が気づきにくい。
- ④ 咀嚼による自浄作用が働きにくく、歯磨きによる清掃が不十分になりやすい。

上下の第一大臼歯では、下の第一大臼歯のほうがむし歯になりやすいことがわかっています。

また、第一大臼歯は前歯とともに最初に生える永久歯であり、乳歯のときの、口の中の環境の影響を受けやすいといわれています。そのため、歯が生え始めてからあわててするのではなく、乳歯のときから口の中を清潔に保つことや歯磨き習慣を身につけておくことが大切なのです。

6歳という年齢では、乳歯の奥に生えてくる第一大臼歯をしっかり磨くことはむずかしいため、仕上げ磨きが大変重要になります。下の第一大臼歯は噛み合う面の溝と頬側の溝を中心に、上の第一大臼歯は噛み合う面の溝と内側の溝を中心に、しっかり磨いてあげましょう。

実践したいこと

生えたばかりの状態では、歯磨きには少しテクニックが必要になります。突っ込み磨き（歯ブラシを正面から入れるのではなく、口角に沿わせるように横から歯ブラシを入れる磨き方）が推奨されています。



つっこみみがき