

10

乳歯のお手入れ Q & A (歯科)

Q1

乳歯は永久歯に生え変わるのになぜ大事なの？

A

① 乳歯がむし歯だと永久歯もむし歯になりやすくなってしまう。

乳歯の頃にむし歯が多いと、永久歯もむし歯が多くなりがちです。なぜかという乳歯のむし歯を放っておくと、お口の中でむし歯菌は増え続けます。むし歯は様々な種類のむし歯菌が、甘い食べ物飲み物などの糖質を利用し酸を作り歯を溶かしてしまう病気なのです。乳歯と生え変わる永久歯は、むし歯菌の多い環境に生えてくることになってしまいます。

A

② 乳歯のむし歯が将来の歯並びを悪くします。

乳歯には「永久歯が生えてくる場所を確保する」という大切な役割もあります。乳歯が大きなむし歯になってしまったり、早い時期に失ってしまうと、そこに生えてくる永久歯がきちんと生える場所が確保出来ず、永久歯の歯ならびに悪い影響を与えてしまうのです。

人生は100年時代と言われます。永久歯で最初に生えてき

た6歳臼歯、そして最後に生えてくる12歳臼歯も90年近く使うことになります。大事に使いたいですよね。

そのために大事なのが、お子さんの歯が生えてくる時に、保護者がお子さんの歯の健康について必要なことを学ぶことです。乳歯のうちに永久歯がキチンと生えて来れる環境づくりをしてあげることが大事なのです。

Q2

1歳半ですが仕上げ磨きのコツを教えてください。

A

ガーゼなど使う方法もありますが、汚れを取ることは難しいので、歯が生えてきて、歯ブラシがお口に入れられるようになれば仕上げ磨き用の歯ブラシで磨いてあげてください。

その際、フッ素を適量使ってあげることが大事です。フッ素が歯をむし歯菌が溶かすことを防いでくれるのです。うがいができないうちはフッ素入りのジェルなどもあります。お子さん用の歯磨き粉を使いガーゼなどで拭いてあげてもいいでしょう。

この時市販の歯磨き粉の中にはフッ素が入っていないものもあります。量が少ないものも。フッ素は薬ですので、かかりつけの歯医者さんで、使い方も含めて聞かれるのが良いと思います。予防が仕事の歯科衛生士という専門職があります。お子さんの歯みがきの実際の仕方のコツを是非良く教わってくださいね。

Q3 2歳ですが夜間のおっぱいがやめられません。

A 二つの点から卒乳をオススメします。
おっぱいはむし歯を作らないと思ってらっしゃる方もいらっしゃいますが、おっぱいの中の乳糖はむし歯を発生させる力は弱いとされてますが、できてしまったむし歯を大きくすることはできるのです。

特にすでにミュータンス菌（むし歯菌）が保護者から子に感染してしまってる場合は要注意です。ミュータンス菌の感染は歯科医院によっては調べることも可能ですが、保護者が今までむし歯になったことが多い場合は、感染する可能性が高く、もしご自分がそうであればお子さんが2歳なら卒乳をされた方がいいと思われます。

また卒乳をオススメするもう一つの理由は、夜間授乳による睡眠のリズムの中断です。睡眠のリズムの形成が脳の発達を育みますが、夜間授乳はそれを妨げることが睡眠の専門家からも指摘されています。

