

必読!

美健微笑倶楽部

当院では妊婦さんとそのお子さんの成長に合わせて、
以下のような【歯医者の子育て支援】を行っています。

『妊婦さんと胎児、』

『乳児の歯の健康』、

『その後の口腔機能の発達』への理解を深めて頂く為に、

位相差顕微鏡を使って、口腔内細菌を認識して頂いてます。

【ムシ歯が母子感染である!!】事や
母親への【PMTTCと清掃指導】を通して、
その重要さを知って頂きます。

希望者には3DSも行います(※別掲)。

口腔機能の発達をふまえ、離乳食の相談もします。



位相差顕微鏡



口腔ケアの重要性の認識は極めて重要です。

萌出直後の効果的なフッ素塗布は
【レーザー照射】を併用して行っています。

【2】小4から高卒ま

- お口の健康を守るのは本人の自覚です。
- 正しい食習慣を身に着けさせましょう。
- 一生役に立つ健康観と健康習慣を確立させましょう。
- 歯周病を初期歯肉炎の発生までに止めさせましょう。
- 正しい歯周病の知識をもたせましょう。
- 生え代り、永久歯の咬合完成を見守り続けましょう。
- 12才臼歯を守り通しましょう。
- PMTTCを受け続けましょう。(定期健診時)

※この時期こそが、親の目が届かない時期で、生涯の【口腔保健】の落とし穴になり勝ちです。

【3】スマイル・クラブ（成人対象）

- 80歳で20本自分の歯をのこしましょう(=8020運動)。
- 口と身体の健康とのつながりにもご注目下さい。
- 歯周病の発見・治療・メンテナンスに注目しましょう。
- 自分の歯周病状態とリスクを把握しましょう。
- ホームケアとプロケアの2人3脚で健口保持しましょう。
- PMTTCと共に、既・未処置歯のチェックを受けましょう。
- 全身と不調和な口腔状態には咬合再構築が必要です。
- いびき・歯軋り・口腔悪習癖等のチェックを受けましょう。
- 咬合由来症のチェックも受けましょう。
- よく噛んで、ボケ、ねたきりを防止しましょう。

※スマイル訓練をご希望の方は受付にお申し出下さい。

※対象は、20才から一生涯を通じて行います。

う蝕治療と予後管理

『歯科医の切削はう蝕の進行より早い!!』という批判から、
今日では削らずにムシ歯の進行防止処置に努め、
かつ、口腔衛生指導と長期継続管理を徹底する事が
求められています。

当院では【レーザー照射】や【噴射式う蝕治療器】で
ミニマムトリートメント＝最小限治療を行っています。

歯科医師はう蝕を治すのではなく、う蝕の原因となる
患者の生活習慣を変える手助けをすることも職務と考えて、
自助努力としての手動式歯ブラシや電動歯ブラシの指導を行い、
かつ【専門的管理】としての【リコール】を
長期継続管理の中心に置いています。

当院では、2001年より新生児と妊産婦を対象として、
国立大蔵病院や昭和大学付属病院の母乳外来、摂食嚥下外来と
連携を図っています《※病院へ紹介しています》。

美健微笑倶楽部

毎食カミモグ・チェック

毎食時に、果物や野菜などを口の中で満遍なく
噛めるかどうかをチェックしてみてください。

その事により『物の挟まる所』、『歯がしみたり、痛む所』、
『動揺する所』などがセルフチェック出来るからです。

これは同時に口全体で噛むことで、
唾液の分泌が促され(=自然的自浄作用⇒野菜・果物による歯面
清掃と歯肉マッサージ効果)、口腔ケアの一助になるからです。

またこうして満遍なく口全体を使って食事する事は、
口腔機能の保持において、歯・唇・頬・舌の協調運動が高められ、
味覚的にも重要な事なのです。

積極的にキシリトールの有効活用も奨め、
「かけがえのない健康と生命」のために・・・

※日々点検、定期健診で口腔保健に努めて行きましょう。

美健微笑倶楽部

砂糖の上手な摂り方

食べている時間 + 残っている時間
(平均20分)

× 回数

1日？時間

つ蝕を作らない砂糖の摂り方

◎食べる回数を減らす!!

食べ物を摂る回数が増えると、砂糖が口の中に停滞する時間が長くなります。
1回にまとめて食べたり、お菓子の量を減らしたり、禁止するより、
食べる日を決めるなどして、その日を楽しみにする様にしましょう。

○食べている時間を減らす!!

時間と場所を決める事で、食べている時間が減り、
だらだら食べが無くなります。

遊びだしたら、おやつは片付けてしまいましょう。

○砂糖が歯面に残っている時間をへらす

歯べた後に、うがいをする習慣をつけ、
残っている砂糖が歯面に滞る時間を短くし、

外出には、水筒を持たせ、食べたときはお茶や水を飲みましょう。

○食べ物の食べる順序を考える

砂糖の入ったものを食べた後、

果物や野菜サラダ、おいも、ナッツなどを食べる事で、

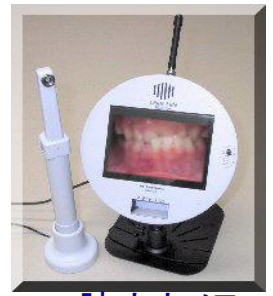
歯面に残った砂糖を取り除く様にしましょう。

※おやつ、食事の後にカリカリ音がする様な野菜・果物を食べましょう。



ムシ菌菌の除去法

=Dental Drug Delivery System (3DS)=



口腔内カメラ

歯牙表面のう蝕病原菌を除菌する方法です
ムシ菌の原因として広く知られているミュータンス菌は
生後19ヶ月位で歯の表面に形成されているバイオフィルム(生体薄膜)に定住します。



顕微鏡検査

このバイオフィルムは簡単には除去することができず、
いったん感染すると生涯に亘って、私達を苦しめ続けてきました。
しかし、国立感染症研究所口腔科学部の最近の研究で以下の事が分かりました。

一定の期間に口の中から虫菌菌を排除することは可能です。

手順

- ① スクリーニング 口腔内検査 ※ムシ菌菌検査 ※食生活問診
- ② レーザー蝕検査 ※顕微鏡検査 など
- ③ ※除菌用トレー(マウスピース)作成 印象 約1週間後完成
- ④ PMTCで機械的にクリーニング 1~2回来院
- ⑤ ※除菌 ゼリー状薬剤とトレー使用 1回
- ⑥ フッ素塗布(レーザー照射後)
- ⑦ ※家庭でトレーにフッ素ホームジェルを入れて1週間 毎日5分使用
この間、おやつ禁止 良好な菌叢の形成
- ⑧ ※除菌確認のための細菌検査 ※印は希望者

中高年世代への 【誕生日歯科健診】のお勧め



平成元年の「成人歯科保健対策検討会中間報告」で
「8020運動」が提唱され、

この運動は今日まで続けられています。

「80才になっても歯を20本残し、自分の歯で噛む力を維持しよう」
との趣旨で行われています。

しかしながら現在75才以上の方が残している自分の歯の数は
平均6本で、実に残念なことです。

8020運動を単なるゴロ合わせに終わらせるのではなく、
本気で20本残すことを目標とするならば、

現在歯が20本以上ある55歳以下の世代でまず【6020】をめざし、次
の段階で【7020】を展開しなければ【8020】は果たせません。
※それにはかかりつけ歯科医の定期健診が必要です。

★シーラントの効用



通常コンポジットレジンが使われますが、
当院ではグラスアイオノマーという材料を使っています。
この材料の利点はフッ素が含まれていて歯を強くし、
はえただばかりの幼弱な永久歯を成熟させる事が出来ます。

食べ物や歯磨剤に含まれているフッ素もグラスアイオノマーが取り込んで、徐々に歯に作用させることが出来ます。
徐々にすり減り、欠けてかどが出来ることがありません。歯に着

けると、水分に強いので、
歯肉が少しかぶっているはえかけの
あぶない時期にも処置できます。



超音波切削器&ムシ歯検知器



レーザー切削器

**※シーラントがフッ素の貯蔵庫となり、
歯の成熟〈石灰化〉を助けます**

美健微笑倶楽部

乳幼児咬合育成



【1】アップルクラブ(ゼロ歳から小4までが対象)

- 【手づかみ離乳】をさせましょう。
- お口の悪習癖があればやめさせましょう。
- 子どもの健康の保持・増進・育成は周囲の責任です。
- う蝕予防の原点は『母子感染』の認識と実践です。
- 正しい食機能(咀嚼・嚥下)の獲得を果しましょう。
- よく噛んで、食べる子に育てましょう。
- 歯みがきを習慣化させましょう
- 介助みがき⇒仕上げみがき⇒自立へと導きましょう。
- 6才臼歯を虫歯にしない様に心がけましょう。
- 当院での定期健診を確立させましょう。

※対象年齢はゼロ才から9才までで、以降スマイルJrへ

乳児期の口の中の状態

(1歳6カ月ぐらいまで)

① 母体と赤ちゃんの歯の関係

② 歯が生まれつき生えている



ほ乳ビンむし歯のため、上の前歯が全部溶けている。

③ 哺乳ビンむし歯

④ 歯のできる時期と生え方

① 母体と赤ちゃんの歯の関係

(1歳6カ月ぐらいまで)

つわりがひどくても

赤ちゃんの歯に悪い影響はありません。

しかし、人と喋らなかつたり、嗜好が変わり、

母親の唾液の分泌が減少して、

歯周病やムシ歯になりやすい環境にあります。

つわりでつらい時は食べたいものを食べてください。

バランスのとれた普通の食事をとっていけば、

赤ちゃんの健康な歯はつくられます。

胎児の発育に障害をもたらす薬や放射線、細菌感染

などの母体の異常は赤ちゃんにも

影響を与えることがあります。

※産科医と十分相談してください。

②歯が生まれつき生えている

生まれたときすでに歯が生えていたり、
生後間もなく歯が生え始めることがあります。

この歯を「先天性歯」と呼びます。

下の前歯に多くみられます。

特に問題がなければそのまま様子を見ます。

処置に関してはかかりつけの歯科医院にて
ご相談ください。



③哺乳ビンむし歯

子どもを寝かせるとき、
哺乳ビンにミルクや
スポーツドリンク、
乳酸菌飲料、
ジュース



哺乳ビンむし歯のため、上の前歯が全部溶けている。

などを入れて飲ませると、

上の前歯が全部溶けてしまいます。

寝ているときは唾液があまりでないので、
上の前歯は糖分づけになってしまうからです。

※哺乳ビンを赤ちゃんの手やゆりかごの縁で支えるなど、目を離す事は極力避ける様にしましょう。

④歯のできる時期と生え方

歯の形ができるのは妊娠4カ月半ぐらいからです。

最初に生える永久歯もすでに芽ができ始めています。

乳歯はまず下の真ん中の2本から生後7～9カ月頃生え始めます。

離れたりねじれて出てくる場合がありますが心配いりません。

1歳3カ月頃になってもまだ歯が生えてこないようなら相談しましょう。

続いて上の真ん中の2本という順番で、

最後に上の奥歯(第2乳臼歯)が2歳半頃生えてくるのが

平均的です。

3歳頃には

上下20本の乳歯がそろっていますが、

個人差があります。



**※多少遅くても問題ありませんが心配でしたら
3歳児歯科健診の時にご相談すると良いでしょう。**

哺乳と離乳



①上手にオッパイ飲んでいきますか？

②【赤ちゃんの味覚】!?

③【離乳の目的と開始時期】!?

④【離乳のすすめ方と断乳時期】!?

⑤【手づかみ】で食べさせましょう!!

⑥コップで飲ませてみましょう!!

①上手にオツパイ飲んでいきますか？

赤ちゃんはオツパイを吸うことでお母さんとの強い絆をつくり、食事以外に情緒の発達にとっても大切な意味をもっています。

オツパイを吸うことにより

舌、唇、頬、あごの運動機能と形態の発達をさせます。

哺乳ビンを使用するときは乳首は、吸い穴の大きいものや流量の多いものはやめましょう。月齢にしたがって大きい乳首に変えていくことが必要です。

上手にオツパイを飲めない理由として、以下のことが考えられます。

主治医に相談しましょう。



子供からお年寄りまでレーザーで無痛治療を目指します

- 1 未熟児のため機能が未発達。
- 2 舌小帯が短く、舌の運動が機能的でない
- 3 お母さんの飲ませ方が上手でない。
- 4 お母さんの乳首がへこんでいたり飲みにくい形をしている

②【赤ちゃんの味覚】!?

味覚形成の基礎は離乳期です。

離乳期からの食生活が食べ物の好き嫌いにつながります。

できるだけ多くの種類の味、



食物を体験させ、

薄味で育て、



※甘党にはさせないよう注意しましょう。

③【離乳の進め方と断乳期】!/?

味付けはごく薄味にし、

赤ちゃんの口の中に食べ物を入れるのではなく、
自分自身のくちびるでとらせることが大切です。

離乳の進め方は食品の種類とは関係なく、
調理形態で決めて差し支えありません。



すなわちどろどろ食→舌でつぶせる程度→歯ぐきでつぶせる程度の調理形態へとすすめていけばよいと思います。

食品はバラエティーに富む方がよく、開始の頃は米、ジャガイモなどのでんぷん質性食品を主とし、その後、豆類、卵、魚、肉などの蛋白食品を配慮して調理してください。

※離乳食の後のミルクは次第に減量し、中止していきます。

断乳は1歳を目安にし、遅くとも1歳6カ月までには完了しましょう。

④【離乳の目的と開始時期】!?



離乳の目的は
栄養の補給でもありますが、
赤ちゃんに
食べ物には
いろいろの形があり、
いろいろな味がある事を覚えさせ、
夫々に合わせた食べる能力を
徐々に身に付けさせる処に意味があります。

味覚トレーニングの意味もあります。

すなわち食べるための練習期であると考えられます。

※離乳の開始は生後5カ月頃を目安にしましょう。

⑤【手づかみ】で食べさせてみましょう!!

赤ちゃんの最初に使う道具は
手づかみです。

物の温度、固さの感触を知り、
それに合わせて

物を握る力加減を覚えます。

また、口に運んで前歯でどのぐらいの量を噛み取れるか、

自分で処理できる量や大きさを
学習します。

さらに、くちびるの補食力の強化にも役立ちます。

※手づかみで、周りを汚されるのを嫌う事は、
赤ちゃんの食べる事への学習を阻む事になります。

⑥コップで飲ませてみましょう!?

赤ちゃんが、

コップで液体を飲めるようになるには、

くちびるの機能の発達が非常に大切です。

先ず、コップのふちを上下のくちびるではさませるようにさせ、

コップを少し傾げる様にして上げると好いでしょう。

子どもが自分の力で、すすりこむように出来る様にれば、

後は、お母さんは、コップを支えて上げるだけでよいでしょう。

※こうして、一歩ずつ何でも飲んだり、食べたり

する事ができる様になります。



食 育

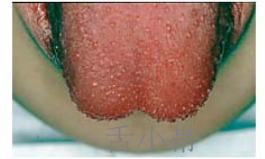


寝かせ磨き

乳幼児期の口の中の状態 (6歳ぐらいまで)

- ①上唇小帯と舌小帯の異常
- ②口内炎がよくできる
- ③歯肉炎
- ④歯の数や形や色がおかしい
- ⑤前歯の先端がぎざぎざしている
- ⑥6歳臼歯は歯の王様
- ⑦歯の汚れが落ちない
- ⑧口臭が気になる
- ⑨指しゃぶり・おしゃぶりについて
- ⑩舌足らずな発音をする
- ⑪歯ぎしり
- ⑫いつも口を開いて息をしている

① 上唇小帯と舌小帯の異常



短い舌小帯に引っ張られてハート型になった舌

上唇小帯とは上くちびるの内側のすじのことで、

それが上の前歯の裏側までつながっていると、

歯ブラシがあたって、歯磨きをいやがり、

前歯をむし歯にしてしまうことがあります。

一般的には成長とともに改善しますが、

上唇小帯 永久歯に生え代わっても前歯の間にすじが入り込んで
すき間が残っている場合は、歯科医院にてご相談ください。

子供からお年寄りまでレーザーで無痛治療を目指します

舌小帯とは舌の裏側のすじのことで、それが短すぎると舌を前にのばしてもハート型になってしまうことがあります。そうになると舌の運動が制限され、まれにですが発音や飲み込みに問題を持つことがあります。この場合も歯科医院にてご相談ください。

※当院では、レーザーにて切除して、
即日にして授乳が改善し、喜ばれています。

②口内炎がよくできる

口の粘膜や歯ぐき、舌にできる小円型の潰瘍を
口内炎と言い、痛みを伴います。

かぜやインフルエンザで高い熱が出た後など、
身体の抵抗力が落ちて、
口の中の菌の均衡が狂ったと時、できることもあります。

歯磨き指導を受けた後、
一所懸命歯磨きをしすぎた時にも
よく口内炎を作ります。

うがいをして口の中を清潔にすることと、
寝る前に、小児科か歯科でもらった塗り薬を
つけてください。

また、熱い・冷たい・辛い・しょっぱいなどの刺激的な食べ物は避け、新
陳代謝を只管見守りましょう。

※当院では、レーザーで即日で症状を消し、3日で治癒させています。

④歯の数や形や色がおかしい

歯の数が多(過剰歯)

乳歯では上の前歯にまれにみられることがあります。
必要のない余分な歯なのでほとんどの場合抜歯します。

歯の数が足りない(先天性欠如歯)

乳歯では下の前歯の数が足りないことが時々あります。
永久歯と生え代わる6～7歳頃、歯科医院にて相談しましょう。
必要があればレントゲン写真を撮って説明してくれます。

変わった形の歯

「癒合歯・癒着歯」とよばれる2本の歯がくっついたものから、
「円錐歯・矮小歯」と呼ばれる小さく円錐状の形や細くとがった形になったものがあります。

大きな支障がありませんので定期的な健診を受けながら観察しましょう。
「形成不全歯」と呼ばれる歯は歯が作られる時期に何らかの障害をうけ、
黄色でざらざらした状態や白く溶けかかった状態でむし歯になりやすいモノです。

歯の数の異常は、とかく歯並びや噛み合せに異常を来たします。

歯科矯正治療との兼ね合いから管理が必要です。

※当院をかかりつけ歯科医にしましょう。

⑥6歳臼歯は歯の王様

6歳頃に、子どもの歯の奥に生えてくるのが第一大臼歯です。

歯の中で一番大きく、噛み砕く力も最大で、
しかも噛み合わせのカギを握っている大事な歯です。

しかし、生えたてのこの歯は質が弱く、抵抗力がありません。
従って、フッ素やシーラントの予防処置を早めに受けましょう。

10歳頃までは

※小さめの歯ブラシで、親が仕上げ磨きをするか、
染め出し液で、汚れを判然とさせて磨かせ、
本人が確認できない処を明示させて上げてください。

⑦歯の汚れが落ちない

お茶を頻繁に飲む子どもや口で息をする子どもには、茶しぶのような汚れが歯についていることがあります。

なかには歯の表面全体や歯ぐきのさかいに黒いやニのようなものがつくこともあります。

原因はまだわかりませんが、
空調や口呼吸

そして、ストレスなどにより、
唾液分泌低下によモノと考えられます。

口の中の細菌の繁殖は
唾液が密接に関係あります。

特に心配はいりません。

⑧口臭が気になる

口臭には、健康な人でも朝起きたときなど臭う事があります。

寝ている間は唾液の量が少なく、

口の中の細菌が食べかすを分解して臭いが生じます。

寝る前に丁寧に歯磨きすれば心配はいりません。

口呼吸をしている場合も口臭が生じます。

舌の表面が汚れている場合も口臭の原因/なります。

最も多いのは口の中の病気です。

う蝕の穴に食べかすが詰まっていたり、

膿が出ていたり、歯肉炎がある時も

口臭の原因になります。

※時には糖尿病、蓄膿症、胃炎などと

関連している事もあります。

⑨指しゃぶり&おしゃぶり

子どもの指しゃぶりは年齢によって意味が異なります。

2歳までは生理的なものであまり心配はいりません。

いずれ自然にやめることが多いようです。

4、5歳まで続くと噛み合わせに影響が出るが多くなります。

出っ歯になったり、上下の前歯が噛み合わなくなり、

食べ物が前歯で噛み切れなくなります。

叱ってやめさせるのではなく、

やめたいのにやめられない気持ちを理解しながら

励ましてあげることが大切です。

指しゃぶりを注意するのは

家庭より園の先生、

または歯科医などの方が適任です。

「おしゃぶり」は唇と舌に心地よい感覚を与え、

情緒を安定させる効果があります。

※指しゃぶり同様あごの成長や歯並びに影響が出ることがあります。

⑩舌足らずな発音をする

上手に発音できない音がいくつかあって、たとえば
「おたあたん、おたたなちでいね(お母さん、お魚きれいね)」

と話しても、

それほど気にすることはありません。

多くの子どもたちの場合、

ごく普通の社会環境の中にいれば
発音は年齢とともに上手になります。

しかし、【舌小帯】が短い為に

P・B・F・V. Shi・Chi・Tsuなど

歯と唇と舌が関与する発音は

発音訓練と摂食訓練で改善されます。

※周囲の人も

ゆっくりと正確に発音するように気をつけて上げましょう。

当院の発音練習表

口腔悪習癖;義歯装着者用

たたみ(畳)	=さしみ(刺身)
チーズ	=シーツ
ツバメ(燕)	=スズメ(雀)
てんてき(点滴)	=センセイ(先生)
トラ(虎)	=ソラ(空)

消防車=共謀者=鬪病者

車掌=社長=砂糖=畳紙

体調=対象=体操=対等

ロケット=ロボット=ドロップ

パンダのお宝 ;ラツパかっぱらった河童

※Chi; Shi; Tsu; Shu; P; B; F; V; K; L; Rを含む音。

⑪ 歯ぎしり

どもの歯ぎしりは噛み合わせの異常やストレスの関連が注目されていますが、
実態は不明です。

一般的には
永久歯に生え代わる頃には
気にならなくなっています。

しかし、上下の歯がすり減って平らになってしまっている場合は
噛む機能には問題はありませんが、
速やかな
歯の交換は望み薄。

※『かかりつけ歯科』で、定期健診を受けましょう。

⑫いつも口を開いて息をしている

鼻で呼吸できない場合は、

アレルギー性鼻炎、アデノイド、扁桃腺肥大などが
原因の場合がありますので、

耳鼻咽喉科を受診して下さい。

口呼吸が続くと、

あごの成長や歯の生え方に悪い影響を及ぼし、
出っ歯や上下の前歯が開いていて、

噛み合わせることができなくなる場合があります。

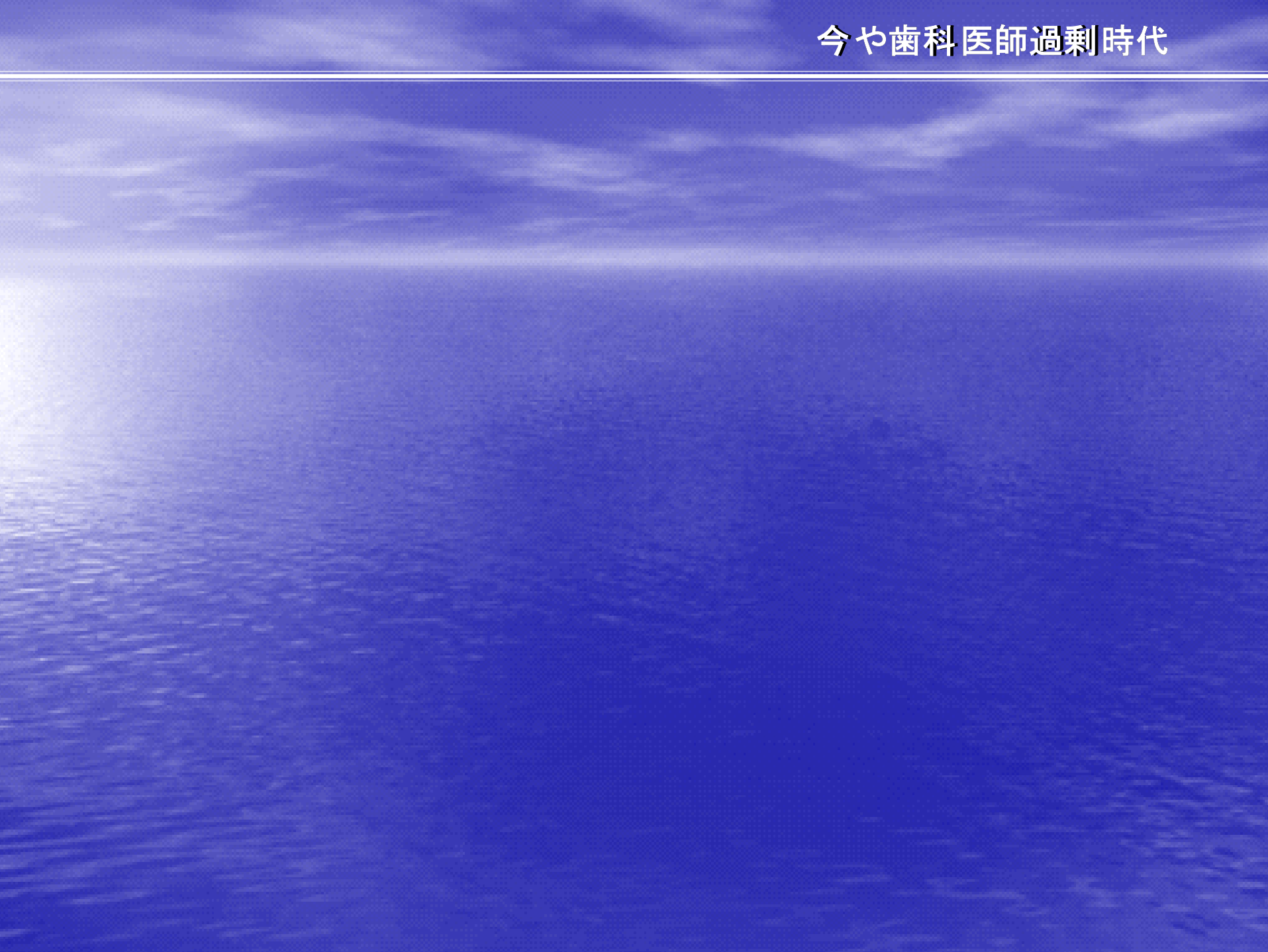
鼻で呼吸でき、

普段は口で呼吸する場合は、

唇を閉じる習慣を練習し、

安静時の舌の位置を学習しましょう。

※当院にて筋機能訓練をお受け下さい。



幼児期の食生活習慣

- ① 規律正しい食生活習慣を
- ② おやつと心の発達を
- ③ 好き嫌いが多
- ④ 噛むことについて
- ⑤ 固いものをいやがる
- ⑥ 食べるのが遅い
- ⑦ 口にためて飲み込まない
- ⑧ 食べるたびに歯は溶ける
- ⑨ 「だらだら食い」がいけない理由
- ⑩ 清涼飲料の飲み過ぎ防止
- ⑪ スポーツドリンクにご用心
- ⑫ スナック菓子の恐怖
- ⑬ 代用甘味料の利用

①規律正しい食生活習慣

3度の食事を中心とした食生活にしましょう。

『ママ！のどかわいたア!!』の声には
お茶(麦茶)やお水をあげましょう。

おやつは甘食に限ることなく、
3度の食事を補うもう1回の食事だと考えましょう。

従って、夕食に影響が出ない様にする事が肝要です。

そして、甘いおやつは決まった時間に一定量を液体と共に
食べさせる様にしましょう。

「だらだら食い」がむし歯の一番の原因です。

※袋・箱ごと抱えて食べさせるなどモッテノホカです。

②おやつと心の発達

おやつは時間を決め、メリハリをつけて食べさせる事です。

すなわち「食べる時は、しっかりと食べさせる」、

「ダメな時はどんなにお願いしてもダメ」

ということを教えることです。

我慢することで忍耐強さ、たくましさなどの心が発達します。

また決められた時間まで待つことで

おやつのおいしさも倍増します。

※子どもがお母さんに「食べていい」・「買っていい」・「飲んでいい」

「いいよ」・「コップ一杯だけよ」等と

訊ねさせるような『躰』をしましょう。

※「ご飯食べてからにきなさい」などの

親子の問答が大切です。

③好き嫌が多い

2歳ごろまではまだ味覚形成が十分ではありません。

はじめての味には警戒してすぐに食べない事もあります。

あきらめず気長にいろいろな味や噛みごたえがある食べ物を
教え、慣れさせましょう。

甘いもの、やわらかいもの、
味が濃いもの

は子どもにとっておいしく感じられるの食べ物です。

甘いお菓子に親しむ子どもに、野菜嫌いが多く見られます。

味覚形成のうえから、低年齢児期は薄味にする様にしましょう。

※甘党にしないことが

正しい食育の第一歩だと言えるでしょう。

④噛むことの効果

肥満の予防 ・味覚の発達 ・言葉の発音が明瞭
・脳の活性化 ・ガン予防 ・むし歯、歯周病の予防 ・歯並びをよくする ・胃腸の快調 ・情緒安定。

固いものを噛む様にすれば、
すぐにあごの骨が大きくなるというものではありません。

食品のもち味を生かし、
よく噛まないで飲み込みにくい繊維質のものを
食べさせる様にしましょう。

たとえばキャベツなども10回ぐらい噛んだだけでは飲み込めません。

よく噛むことで、唾液がたくさん出て、
上手に飲み込むことができるようになり、
今までにない味わいが得られるはずです。

※口の中に食べ物が残ったまま、
お茶・水・牛乳で流し込む様な食事では、
よく噛んで飲み込むという正しい食べ方は発達しません。

⑥食べるのが遅いお子さん

テレビを見ながらとか、おもちゃで遊びながら食べると、

当然食べるのは遅くなります。

遊ぶ時は遊ぶ、食べる時は食べる。

メリハリのある生活をさせましょう。

身体を使って遊ばせ、おなかが空かせた状態で、

食事ができるような環境にしましょう。

⑦口のために飲み込まないお子さん

食べ方の発達

食べ物をゴックンと飲み込むときには、

上下のあごと唇を閉じ、舌を上あごに押しつけて飲み込みませます。

調理状態

まず、舌で上あごに押しつぶして、

飲み込める柔らかさの食べ物から初めましょう。

⑨「だらだら食い」がいけない理由

砂糖(糖質)だけでなくでんぷん(炭水化物)をとれば

必ず口の中は酸性になります。

PHが5.5以下になると歯は溶け始めます(脱灰)。

これが唾液の働きで元に戻ります(再石灰化)。

何を食べるかよりも

間食回数や

食べた後に口の中にどのくらい食べかすが残っているか
ということが重要です。

食べるたびに歯の表面では脱灰と再石灰化を繰り返しています。

脱 灰 : 炭水化物(でんぷん)が口の中に入ると、速やかに歯垢中の細菌により分解され
酸が生じ、歯の表面からカルシウムやリン酸が溶け出します。

再石灰化: 食事後、唾液により食べ物が洗い流され中和されると、
唾液の中にあるカルシウムやリン酸イオンが再び歯に沈着します。

⑩清涼飲料水の飲み過ぎ防止

清涼飲料水を水がわりにしないでください。

買うときには表示をよくみましょう(砂糖g、果汁%、添加物)。

スポーツドリンク、果汁100%も

むし歯になりやすいので気をつけましょう。

乳酸菌飲料は胃腸に良いと思って飲ませますが、
砂糖が多くむし歯の大きな原因です。

※スポーツドリンクは
健康飲料のイメージがありますが、
PH4ぐらいと酸度が高く、
糖分も多く含みむし歯を作りやすいモノです。

⑪スナック菓子の恐怖

砂糖が少なければ、むし歯になりにくいと思われがちですが、スナック菓子の材料はデンプンですので粘着性があり、口の中に長く残りやすく、むし歯の原因にもなります。

スナック菓子は化学調味料、油脂、食塩などで味付けをし、「やめられない、とまらない」味に仕上げられています。

⑫代用甘味料の利用

むし歯になりにくい甘味料を使っているおやつを食べましょう。

むし歯になりやすい甘味料：砂糖、ブドウ糖、果糖、水飴

むし歯になりにくい甘味料：糖アルコール

(マルチトール、パラチニット、ソルビトール、エリスリトール、キシリトール)、パラチノース、アスパルテーム

※砂糖が使われていなくても、デンプン(多糖類)があれば、口の中で分解されて酸を出す可能性があります。内容をよく確認しましょう。

歯口清掃

歯磨きのポイント(いつからどのように)」

歯ブラシの選び方

デンタルフロスの使い方

歯磨剤・洗口剤の利用

歯磨きの補助用具

むし歯予防

- ①フッ素のはたらき
- ②フッ素の上手な利用法
- ③フッ素はいつから、何回ぐらい
- ④フッ素の安全性
- ⑤むし歯の進行止め(フッ化ジアンミン銀)
- ⑥シーラントとは

①フッ素の働き

フッ素はエナメル質表面の成分と入れ替わり、むし菌の出す酸に溶けにくい強い歯にかわります。フッ素自身がむし菌の活動を抑制します。

②フッ素の上手な利用法

フッ素を利用するとむし菌は3～5割減少します。歯科医院で定期的にフッ素(高濃度)を塗布すると丈夫な歯になります。

家庭では以下の3つの方法があります。(低濃度)

- フッ素入り練り歯磨きで歯を磨く方法
- フッ素洗口液で洗口(ぶくぶくうがい)する方法
- フッ素入りスプレーで噴霧する方法

③フッ素はいつから、何回ぐらい？

出てきたばかりの歯は
弱いので、
1歳7ヶ月頃までには
フッ素を塗った方が好いと考えます。

しかし、泣く子も多く
無理やり塗るのは好ましくありません。
その子供によって、
方法も材料も代えます。

1歳6ヶ月児健診の頃になると
聞き分けも好くなりますが、
塗る回数よりも、歯科医院に慣れさせる事が
重要と考えます。

※3～6カ月に1回を目途に塗りましょう。

④フッ素の安全性

フッ素の安全性に関しては、WHOをはじめ、日本歯科医師会、日本口腔衛生学会などの専門団体が認めています。30年以上水道水フッ素化を行っている多数の諸外国で、安全性を疑わせる証拠は見出されていません。

⑤むし歯の進行止め（フッ化ジアンミン銀）

フッ素と銀が含まれた苦みのある溶液で、一般には進行止めの薬、または商品名で「サホライド」と呼んでいます。フッ素塗布とは違い、塗ることによりむし歯の部分が黒く変色します。

⑥シーラントとは

歯の細かい「みぞ」にプラスチック樹脂を流し込む方法です。

生えたばかりの大人の歯は弱いので、そのまま放っておくとむし歯になりやすいです。

そこで「みぞ」をきれいにそうじして、樹脂でふさいでやれば汚れが入り込みにくいわけです。

歯科の治療

- ① 歯科医院のかかり方
- ② 治療を泣いていやがる
- ③ 治療時の母子分離
- ④ 注射の麻酔
- ⑤ 急な歯の痛み
- ⑥ 乳歯のむし歯の特徴
- ⑦ むし歯の治療法
- ⑧ 歯と歯のあいだのむし歯
- ⑨ 乳歯の前歯の治療
- ⑩ 予防接種と歯の治療
- ⑪ レントゲン写真の必要性
- ⑫ 障害を持っている子どもの歯の治療
けがで歯がかけた、抜けた

①歯科医院のかかり方

1歳6カ月児健診をきっかけに、
定期健診やフッ素塗布をおこなったらいかがでしょうか。

持っていくもの

- 1.保険証(世田谷区は窓口負担ゼロ)
- 2.母子手帳
- 3.乳幼児医療費受給者証
- 4.お子さんがいつも使っている歯ブラシ
- 5.着替え(汗をかいたり、年齢によっては緊張してお漏らしをすることもあるので用意しておきましょう)。

※この時期からむし歯、歯肉炎、歯並びなどの歯科的問題点を
観察してもらいながら、
定期的な歯磨きや予防処置を
当院をかかりつけ歯科医にして行って行きましょう。

②治療を泣いていやがる

2歳児まだ泣いていやがって当たり前です。
健康な証拠です。

3歳児自我の芽生えにより、
3歳後半から慣れれば一人で治療ができる
子どもが徐々に増えてきます。

応急処置が必要であれば十分な説明後、
泣いていても治療します。

4～5歳児

話を聞くことができ、理解できる年齢なので、
納得させてから治療します。

うそをついて連れてきたり、
眠い午後の時間に連れてくると
泣いてぐずることがあります。

歯科医院へ連れて行くときの
説明の仕方と時間帯は気をつけましょう。

お母さんは治療後、
お子さんが頑張ったことを
必ずほめてあげてください。

③治療時の母子分離

3歳過ぎたら治療室に入るのは
子どもだけとお願いする歯科医院が多いようです。

このころから少しずつ環境に適応できる能力が
身に付いてきます。

治療室にお母さんがいると子どもの関心はお母さんにとられ、
歯科医との信頼関係を築きにくくなる
ことが多いようです。

④注射の麻酔

頬ツペシール；表麻シール

歯を削ったり歯を抜いたりする処置を

痛くないようにするために、

注射の麻酔をします。

針を刺す表面に麻酔薬を塗ったり、

細い針を使って、柔らかい歯ぐきにそっと刺す事で、

思ったほど痛くはありません。

ごくまれに薬でアレルギーをおこすことがありますので、

アレルギー体質の場合は前もってお申し出てください。

麻酔でしびれて、感覚がなくなって、

唇や頬の内側を自分の歯で噛んでしまい、

倍ぐらいにひどく腫れ上がり、食べられなくなる事があります。

※そこで、当院では子どもには種々の工夫(シール)を施しています。

⑤急な歯や歯肉の痛み

歯の神経まで達しているような大きなむし歯は、

急に痛むことがあります。

また、食べ物が歯と歯の間に挟まり込むと、激烈に痛くなります。

そんな時は、フロスや歯ブラシで速やかに取り除いて、ぬるま湯で軽くうがいをさせるとよいでしょう。

この時、渋く煮出した紅茶や緑茶を多めに作っておきましょう。

寝たり、お風呂に入ったりすると、体温が上がり、

血のめぐりがよくなって化膿したところが痛むことがあります。

そんな時は、冷たいタオルで、顔の表面から冷やし

、痛み止めを飲ませてください。

この場合も、歯の周辺の歯肉がただれていたりして、

※水でもお湯にもしみるがありますが、ウガイ無効でしたら、それは【知覚過敏症】ですので、当院にて処置をお受け下さい。

⑥乳歯のムシ歯の特徴

乳歯のムシ歯の進み方はとても早く、お母さんが気がついたときにはかなり大きいことが多いです。

(ある日突然、大きな穴が開いてしまう)
数本の歯が同時にボロッとくずれます。

むし歯がかなり進行しても痛がらないことが多いです。

放っておくと急に痛みだしたり、顔が腫れたりすることもあります。

むし歯が進んで化膿した乳歯は、永久歯に悪影響を及ぼすことがあります。

⑦むし歯の治療法

むし歯を削る

むし歯は広い範囲に深く進んでいることが多く、

削る量も多くなりがちです。

削り終わると神経を保護する薬を塗って、

詰め物をして元の形に治します。

削る量が多ければ冠(クラウン)を

かぶせることもあります。

神経を取る

神経にまで届いているときは

神経(歯髄)を途中で切断したり、

全部取り除くことになります。

そのあとは上から冠をかぶせて治します。

あごの中にある大人の歯には影響ありません。

⑧ 歯と歯のあいだのむし歯

知らないうちに歯と歯のあいだが
ムシ歯になって、隙間が出来て、
食べ物がつまり、そこが痛むことがあります。
すでに神経まで達している事も在りますが、
多くの場合、

歯と歯のあいだの歯肉に、

野菜や肉の繊維が食い込んでいて痛がっています。

そうした時には、糸楊枝〈フロス〉やブラシで取り除いて上げます。

そして、歯医者さんに速やかに診て貰いましょう。

むし歯が神経や根の先まで達しているか

レントゲン写真を撮ることもあります。

★永久歯列に影響ない様に、早めに治しましょう。

⑨乳歯の前歯の治療

前歯は奥歯に比べてむし歯の進行が遅く、
また詰めても取れやすいため、
一般的に、小さなムシ歯は
進行をおさえる薬を

塗りながら様子を見ることが多いようです。

ただし、むし歯の部分が黒くなるため、抵抗が多いの確かです。

当院では、レーザー照射により、

鎮痛・鎮静・蒸散効果を図り、

最小限の歯牙切削に止め、

接着性の高い樹脂をつめています。

2歳前後のお子さんでは、

上手に治療させて呉れるまで、気長に通って頂いています。



**★かかりつけ歯科医による定期的・継続的管理で、
重篤になる事は決してありません。**

根の治療

むし歯が大きくなって神経が死んで
根の先まで化膿していると、

根の先まできれいに薬が届くように削って消毒し、
きれいになったら薬を詰めます。

子どもの歯並び

乳歯列の歯並び

子どもの歯がうまく生え代わらない

扁桃腺 & アデノイドと歯並びとの関係

子どもの歯がうまく抜けない

子どもの歯並び

3歳までに上下の噛み合わせがほぼ完成します。

乳歯の歯並びにすき間があっても必ずしも
心配は要りません。

大きな永久歯が生えるためには、
都合が良く、

隙間がない方がむしろ心配です。
6・7歳になると成長空隙と言って、
前歯に隙間が出来てくるぐらいです。

乳歯列の歯並び

開 咬、
反 対 咬 合、
交 叉 咬 合、
叢 生、

開咬(かいこう) : 奥歯を噛み合わせたとき、前歯の上下の歯がすいている状態の噛み合わせです。

※指しゃぶりや口呼吸、舌突出癖によっておこることが多いです。

反 対 咬 合 : 下の前歯が上の前歯より前に出して噛み合う「受け口」のことです。

交 叉 咬 合 : 奥歯が逆にずれて噛み合う状態です。顔のゆがみにつながります。

叢 生(そうせい) : 歯の並ぶすき間が不足して、歯と歯が重なって、でこぼこした歯並びのことです。

矯正治療のタイミングはそれなりの対応がありますので、
歯並び・噛み合わせが気になったら、
まずは、気軽にご相談ください。

☆世田谷区は保険証をお持ちになれば、
15歳ま窓口負担なしで、
治療も相談も出来ます。

★開咬、反対咬合、交叉咬合のような
上下の顎の不調和が関係している場合は、
就学前に一度当院にご相談ください。

★当院をかかりつけ歯科医にした場合は、治療開始のタイミングは
家庭の事情も加味して行えます。

子どもの歯がうまく生え代わらない

むし歯やけがで乳歯の神経の処置をした場合、

乳歯が抜けなくて

永久歯が横から出てくることがあります。

早めに乳歯を抜いてあげれば

永久歯はきれいに生えやすくなります。

それでもきれいに並ばない場合は

矯正相談を受けましょう。

乳歯の下にある永久歯は大きいので、

出るすき間がなければ永久歯は横から出て、

乳歯は抜けないこともしばしばあります。

なかには乳歯の下に永久歯が無い事もあります。

★子どもの歯がうまく生え変わらない場合は

当院にご相談ください。

扁桃腺 & アデノイドと歯並びとの関係

扁桃腺やアデノイドが大きい場合、

空気の通り道が狭くなり、

呼吸が苦しくなることがあります、

そのため舌を前に出したり、

口で息をするようになります。

歯並びにも影響が出ます。

上下の前歯が生えそろう8歳頃、

歯並びに問題があれば当院にご相談下さい。

ときには

★扁桃腺、アデノイドの摘出を耳鼻咽喉科にお願い
することもあります。

歯科医院のかかり方

1歳6カ月児健診をきっかけに、
定期健診やフッ素塗布をおこなったらいかがでしょうか。

持っていくもの

1. 保険証
2. 母子手帳
3. 乳幼児医療費受給者証
4. お子さんがいつも使っている歯ブラシ
5. 汗をかいたり、年齢によっては緊張してお漏らしをすることもあるので着替えも用意しましょう。

この時期から
ムシ歯、歯肉炎、歯並びなどの
歯科的問題点を観察してもらいながら、

**★定期的な歯磨きや予防処置を
当院をかかりつけ歯科医院にして行いましょう。**

レントゲン写真の必要性

歯やあごの病気の診断、
あごの骨の中の歯の成長を
知るためにレントゲン写真の撮影は欠かせません。

レントゲン写真でわかることは

- 1.むし歯の場所、大きさ、深さ、乳歯の根っこの病気、歯や歯の根っこの破折
- 2.あごの骨の中の歯の本数、位置、形、大きさ
- 3.あごの骨の病気や骨折、あごの関節の形



障害を持っている子どもの歯の管理

むし歯の治療はレーザー治療器や笑気麻酔を使うことで、
安全で確実な治療ができるようになります。
障害者の方は、むし歯の治療以上に
予防も努めなければなりません。



それには、

当院を【かかりつけ歯科医】にして、
定期的に予防と管理をしてもらうことが大切です。

※障害者の歯科治療は当院にご相談ください。

けがで歯がかけた、歯が抜けた!!

使える場合もありますので、かけた歯をもって

急いで当院にご連絡ください。

歯がめり込んだり、抜けたときは

水道水でうがいし、

口の中をきれいにして来てください。

出血がひどいときはガーゼを噛ませて置いてください。

抜けた歯は根にさわらないで牛乳に浸して、

急いで当院へお出でください。

★電話を予め頂ければ、

スムーズな対応ができます。

