

へいわこども通信



へいわこどもクリニック

〒760-0073高松市栗林町1丁目4-11
TEL:087-835-2026/FAX:087-835-2027



病児保育 はとぽっぽ

直通電話:087-835-2065
受付時間:月~金曜日 8時~18時/土曜日 8時~12時



2015年
夏号

子どもを虫歯にしたくない!

「虫歯になりにくい」か「虫歯になりやすい」か、2歳半ごろまでに口腔内環境が決まるといわれています。

生まれたばかりの赤ちゃんに虫歯菌はいません。生まれた後に虫歯の原因菌が感染し、その主な感染経路は保護者のみなさんです。

おとなも虫歯の治療や歯のクリーニングをして口腔内を良い環境にしておきましょう。



奥歯(第一乳臼歯)がはえる頃、赤ちゃんの口の中の細菌も大きく変化します。

1歳7カ月~2歳7カ月の時期にミュータンス菌やソブリヌス菌が集中的に感染します。

『遅かれ早かれどうせ虫歯菌がうつるなら、しょうがないのでは?』と思うかもしれませんが、うつるとしても時期が重要で、遅くなればなるほど虫歯になりにくい環境になります。



一生健康な歯で過ごすために、乳歯のケアが大切

乳歯はそのうち抜けるからと、虫歯を放置するのはよくありません。

乳歯に虫歯があり神経まで到達すると、次に生えてくる永久歯に問題が生じる場合があります。

乳歯がなかなかぐらぐらせず永久歯が生えてこなかったり、永久歯が生えたのに乳歯がぬけなかったり様々な影響が出ます。(ただし、乳歯が虫

歯でも、そのかわりになる永久歯が虫歯で生えてくるわけではありません。)

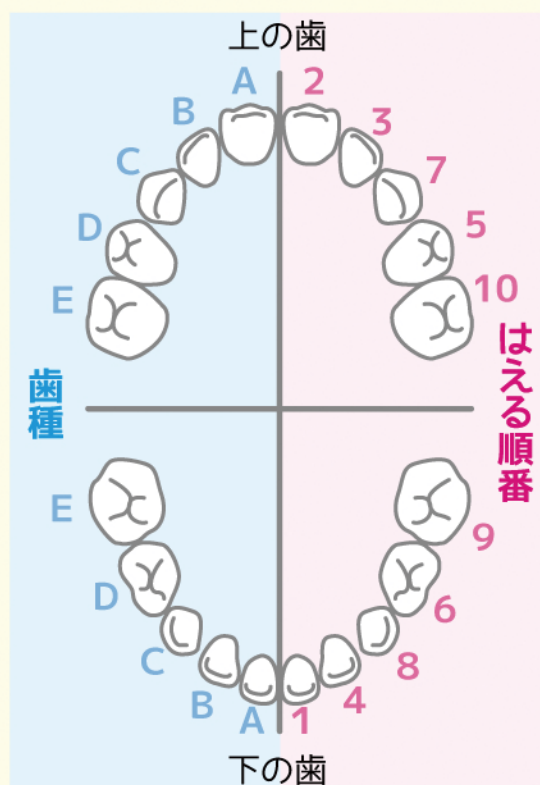
また、乳歯に虫歯があると噛む力が弱くなって顎の骨格が未発達になる場合があります。

永久歯の生えるスペースが確保できず、歯並びに影響が出ることもあります。

●年齢別の特長

	歯の成長	特長	はみがき
6ヶ月	乳歯がはえ始める 	手にしたものは何でも口に入れたがる。	歯ブラシを遊びの中に取り入れ、歯ブラシに慣れさせる。
1才 6ヶ月	前歯がそろふ 	自我が強くなる。	磨けないが自分で磨こうとする。(お母さんが必ず後を磨いてあげる)
3才	乳歯がはえそろう	乳歯の虫歯が急増する時期。	自分で磨けるように練習する。(磨けない所はお母さんが補助してあげる)
4~5才	乳歯根の吸収がおこなわれる	外で遊ぶようになり、甘いものを口にする機会が増える。	きれいに磨けるように練習する。
6才	6才臼歯の萌出	学校が始まり今までの生活習慣がくずれやすくなる。	今までよりさらに奥に歯ブラシを入れ6才臼歯を磨く。

●乳歯がはえる順番



フッ素を利用しましょう

歯は生えた後、唾液中に含まれるカルシウムを吸収しさらに硬くなります。生えて間もない時期の歯は、まだ十分に硬くなっていないためむし歯になりやすいです。

フッ化物には、歯を硬くする作用があり、乳歯・



永久歯とも、生えた直後に塗ると最も効果的です。

下の前歯が生えたところから定期的に歯科へ通い、上下の前歯が生えてきたらフッ化物の塗布を行っててください。(うがいができない年齢でもフッ化物を塗布することは可能です)ただし、

フッ化物はむし歯予防の万能薬ではありません。塗ったからといって安心せず歯みがきの習慣やきちんとした食生活をするのが大切です。

フッ化物は生えた直後の歯への取り込み量が多く、数年間フッ化物の取り込みが期待できます。

第二大臼歯が12歳頃に生えるので、その後数年間塗布すると良いでしょう。

子どもの歯をまもるために

- ① 乳歯がはえてきたら、歯磨きをはじめましょう。まねごとからでOKです。そして仕上げ磨きを習慣にしましょう。
- ② 定期的に歯科を受診しましょう。歯磨きの相談やアドバイスをうけましょう。なにかヒントが見つかります。また虫歯も早期発見が大切です。進行を抑制できる場合もあります。
- ③ フッ素塗布で虫歯を予防しましょう。

●仕上げ磨きのポイント

- 1 ヘッドが小さく、奥歯まで届く小さ目の歯ブラシを使います。
- 2 持ち方はペングリップ、鉛筆を持つようにします。軽く握り、指先でコントロールしながら、1本ずつ磨きます。
- 3 ゆったりした気持ちで磨いてあげましょう。磨いてあげる大人が落ち着かない気持ちでいると、つい力が入り過ぎてかえって歯磨き嫌いになります。親子のスキンシップの時間として楽しんで磨いてあげましょう。
- 4 頭はひざに乗せ安定させて磨きます。口の中が良く見えるのが寝た姿勢。ひざに頭を乗せると安定し、自由に両腕を動かすことができます。
- 5 効率のよい順番で磨きましょう。前歯は敏感なところ。感覚の鈍い下の奥歯から順に、上の奥歯、下の前歯、上の前歯の順に磨くと嫌がりにくいです。
- 6 6歳臼歯は重要です。必ず磨き残しチェックしましょう。6歳臼歯は上下の噛み合わせを決める重要な歯です。この歯は絶対虫歯にしないようチェック磨きを忘れないでください。

日常の歯磨きには、フッ化物入り歯磨剤を使い続けましょう。一生歯を守ります。



●仕上げ磨きをしましょう



●歯磨きのポイント

むし歯になりやすいところとブラッシングポイント

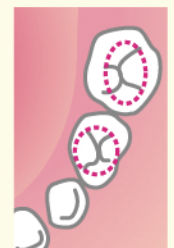


- ① 上の前歯の歯と歯の間
- ② 奥歯の溝の部分
- ③ 奥歯の歯と歯の間

むし歯になりやすいところ



前歯



奥歯

生協へいわ歯科診療所 所長 今川尚子

生協へいわ歯科診療所

高松市栗林町1-3-24 高松平和病院 北側

診療受付時間 月・火・水・金 8:30~12:30/15:00~19:00

※月は18:00迄の受付

木・土 8:30~12:30(午前のみ)

予約TEL: 087-837-6480

ハミナ ムシバゼロ

こどもクリニックの人気者

やあ、ぼくクリニックに住んでる金魚だよ。
見たことあるかな？

ぼくたちの種類は**ランチュウ**って言うんだ。
お祭りとかで見る金魚と少し違う
と思わない？

え？お腹がぶっくりし
ていて丸っこいからご
飯の食べ過ぎだろ
うって？違うよ～僕た
ちはこんな種類なん
だよ。

ねえ、もっとほかの
金魚と違うところあるんだ
けどなあ、分からない？

ヒントは背中。背中がなんだかツル
んとしてると思わない？

そう、金魚やお魚にはある、背ビレっていう
ヒレが無いんだ。改良されてこうなったらしい
んだけど、僕たちは江戸時代の浮世絵にも登
場しているらしくて、昔から大切にされている
金魚なんだよ。

もちろん、クリニックでも僕たちは大切にさ
れているんだ。看護婦さん達が毎日水替えをし
てくれてるよ。だってぼくたち、お部屋が汚いと
病気になってしまうんだ。

君たちもお部屋を汚していいない？
きれいにしていた方が気持ちいいよね。



そんな僕たちをいつも見て
くれてありがとう。

クリニックに来た子どもたちは
みんな僕たちのこと、見てくれているよね。
みんなが見てくれると、ついうれしくていっ
ぱい泳いじゃうんだ。

クリニックで、嫌な検査や注射をされて泣い
てしまったときにも、大丈夫、僕たちが応援して
るよ。元気を出して！

僕たちの元気を分けてあげるからね、早く元
気になってね。それに、きっと僕たちを見ている
と笑顔になれるからね。

嫌なことだけじゃなくて楽しいことがあった
時も教えてね。

いつでも会えるのを楽しみ待っているよ。

憲法を守り、戦争はさせない！

現在、国会で審議中の安保法案は、まぎれもなく戦争する
ための法案です。

国民の大半が反対して、憲法学者のほとんどが憲法9条違反
と指摘しています。

「平和でこそ子は育つ」「だれの子とも、ころさせない」と
子育て世代の声がひろがっています。

戦後70年間、平和憲法のおかげで、日本は戦争で一人も犠牲者をだしていません。

日本を殺し殺され戦争する国にすることは、国民が許しません。

軍事費の増大は医療教育福祉の抑制と一体です。

この法律は廃案しかありません。

こどもクリニックでは、毎日昼休みに、病院前で横断幕でアピールしています。

こども達に幸せな未来を残すために、職員一同活動をしてゆきます。



*戦争法案について詳細は
「明日の自由を守る
若手弁護士会」

