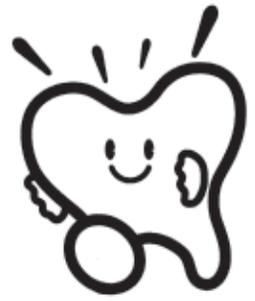


# 歯はどんなふうに見えるの？

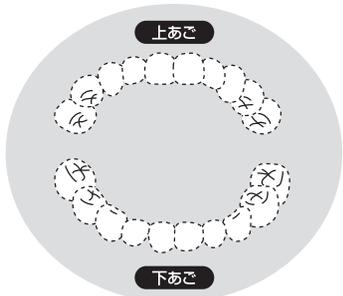


食べ物の消化吸収を助け、歯並びにも大きく影響する乳歯。永久歯よりも薄く、やわらかな性質のため虫歯になりやすい歯です。そこで、まずは歯の生え方から理解して、それぞれの時期に応じた虫歯予防のための対策を立てましょう。

歯の生え方はいろいろ。下の図は標準的な時期と順序ですが順序や時期がずれても問題ないことがほとんどです。



0～6カ月のころ



3～6カ月に歯が生え始める子もいますが、平均的にはまだ少し先。でも、歯茎を観察してみると、歯の生えるあたりが白っぽくなってきたり、固くなっていたりします。

生まれつき歯が生えていたり、生後すぐ歯が生えてきたり。歯茎を痛めやすいので、歯医者さんと相談してください。

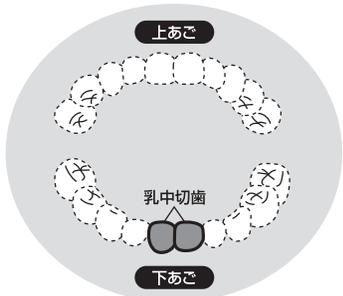
生まれたときに下の前歯がすでに生えていたり(先天性歯)、生後間もなく歯が生え始める(新生児歯)ことがあります。これは、哺乳の邪魔になったり歯茎を傷めるものなので、歯科医に相談しましょう。

歯茎に真珠のような半球状の白い粒が出てくることも。自然に取れるので心配ありません。

生後2～3カ月のころに、歯茎に黄色味がかった、白い半球状の粒が見られることがあります(上皮真珠)。歯をつくる細胞の一部が角化したもので、そのうち自然に取れますので、心配しなくても大丈夫です。



7～12カ月のころ



歯が生え始めるのは平均してこのころ。まず下の真ん中の歯が2本、次に上の真ん中とその両脇の計4本。さらに、下の両脇2本が生えてきます。濡れたガーゼで、歯を拭いてあげましょう。

噛もうとする動作や、口に物を入れたがるが増えたら、そろそろ歯が生え始める時期です。

生後7～8カ月ごろに、最初の乳歯である下の真ん中の前歯が生え始めます。生える前の兆しとして、しきりに物を口へ運んで噛もうとする動作が増えてきます。

最初に生えるのは下の歯。離れたりねじれて生えてきても、異常ではありません。

最初に生えてくる下の2本の前歯は、まれに離れたりねじれたりして出てくる場合があります。これは、決して異常ではないので、心配する必要はありません。

歯茎が赤くなったり痛みを伴うこともありますが、歯が生えるときの一時的なものです。

ときどき、歯茎が赤くなって痛がったり、さらには触れられるものがあります。これは萌出性歯肉炎といって、歯が生えるときの一時的な症状です。

生え始めは、男児で8カ月、女児で9カ月のころ。たまに、1歳を過ぎても生えないこともあります。

最初に生えてくる下の前歯は、平均すると男児で8カ月ごろ、女児で9カ月ごろです。ただしこれはあくまでも平均のデータですから、個人差があります。もし、1歳3カ月ごろになってもまだ歯が生えてこないようであれば、小児歯科でレントゲン写真を撮ってもらい、歯がちゃんとできているかを調べてもらいましょう。

歯磨きを始める時期。最初は無理をせず、遊び感覚で、まずは慣れることから始めましょう。

乳歯が生え始めると、歯磨きが必要になります。でも、嫌がって磨かせてくれない子どもも多いはず。無理に押さえつけず、遊び感覚で自由にさせてあげてください。

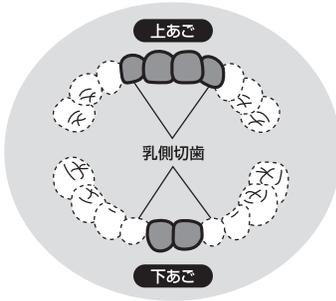
習慣づけのスタート時期でもありますから手や顔を洗うのと同じように考えましょう。

この時期は、歯みがきを日常生活習慣の中に取り入れることを目標に。手や顔を洗うのと同じ感覚で毎日続けます。赤ちゃんは何でも口に入れたがることから歯みがきスタートです。





### 1～1歳6カ月のころ



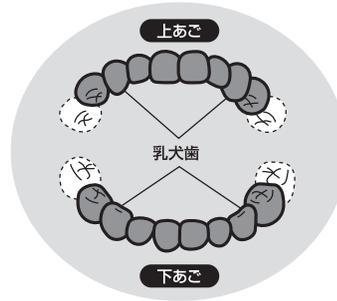
1歳過ぎには上下8本の前歯が揃い、物を噛み切れるようになります。1歳3カ月ごろに手前の奥歯が生え始めたら、歯ブラシを持たせ、最後はママが仕上げ磨きをしてあげて。

身体が大きくなるにつれて、歯と歯の間に隙間ができる場合もありますが、問題ありません。

乳歯は、赤ちゃんの小さいあごに合った小さいものが生えてきます。身体が成長するにつれてあごは大きくなりますが、歯はそのままなので、どうしても隙間ができるというわけです。歯が生え替われば隙間はなくなるので安心してください。



### 2歳過ぎ～3歳のころ



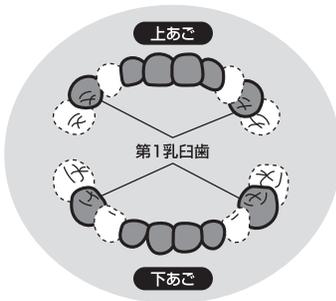
前歯と奥歯の間に乳犬歯が生え、上下合わせて16本に。食事の幅も広がるだけに、歯にも汚れがつきやすくなります。できれば毎食後、少なくとも寝る前には、歯磨きするしつけを。

ひどい虫歯の子も出てくる時期です。虫歯を見つけたら、一刻も早く治療を受けましょう。

最初は歯と歯の間の小さな虫歯だったのが、少しずつ全体を取り巻くように広がっていきます。ひどくなると治療も難しくなるので、早く受診することが大切です。と同時に、規則的な食生活の習慣を身につけさせることが虫歯予防につながります。



### 1歳6カ月～2歳のころ



手前の奥歯、第一乳臼歯が生え、歯は12本に。上下の奥歯が揃ったら、いよいよ噛み合わせができます。奥歯は虫歯になりやすいので、毎食後の歯磨きを習慣づけましょう。

変わった色や形の歯や、別な場所から生えることも。まずは、歯医者さんで診てもらいましょう。

変わった色の歯は、色によっては全身的な病気が原因の場合もあります。歯科医に確かめてもらいましょう。また2本の歯がくっついていたり出っ張りがあるなど、変わった形や数の多い少ない、生えた場所についても、心配なら、まずは相談してみてください。

虫歯になりやすい時期です。歯磨きを嫌がる子も出てくるので、楽しく磨ける工夫を。

自我が芽生えてくる時期だけに、素直に歯磨きをさせてくれない子どもがほとんどです。歯磨きの後には必ず遊んであげるなどして、楽しみながら歯磨きができる習慣をつくっておくことが大切な時期です。

歯並びは、奥歯が生えたと変わるもの。この時期は、あまり神経質にならなくて大丈夫です。

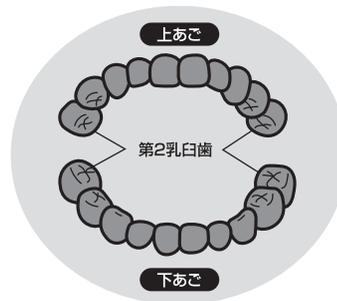
乳歯の噛み合わせは、奥歯が生えてくることで変化していきます。まだ歯が生え揃っていないこの時点では、正確な診断が難しく、子どもレントゲン撮影や治療を嫌がります。実際の治療は3、4歳以降でも十分です。

甘いお菓子を与えるのは、もう少し待ちましょう。味覚形成の上からも、大切な時期です。

不規則な食事や甘い物の取り過ぎで、歯がぐらりと溶けてしまったような虫歯になることもあります。だから甘い物を食べ続けていると、歯が砂糖漬け状態になってしまいますよ。次のページにある、食品の砂糖含有量の表も参考にしてください。



### 3歳過ぎ～4、5歳のころ



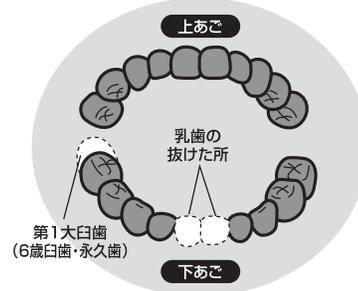
3歳ごろには一番奥の乳歯も生えて、乳歯20本全部が生え揃います。3歳になったら、虫歯がなくても歯科検診を受けるようにしましょう。

3歳児の健康診断と合わせて、歯も検診を受けましょう。食に関わる生活週間を見直す、よいチャンスでもあります。

口の中の健康を保持・増進するための生活習慣を、積極的につくっていききたい大切な時期です。食事の取り方、おやつを選び方と与え方、歯磨きの仕方など、もう一度、見直す機会にもなります。



### 6歳ごろになってから



生え替わりの始まる時期。前歯がグラグラしてきたら、自然に抜けるのを待ちます。また『6歳臼歯』と呼ばれる大切な歯も生えてきます。虫歯になりやすいので、歯磨きはしっかり。

永久歯が生える時期です。奥に生える6歳臼歯は虫歯になりやすいので、注意してください。

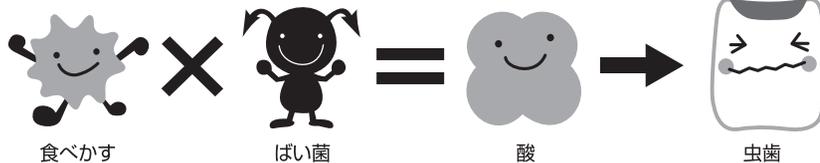
乳歯が抜け、永久歯が生え始めます。それと同時に、乳歯の奥歯のさらに奥に『6歳臼歯』という永久歯が生えてきます。大切な歯なのですが、磨きにくいうえ、完全に生えるまでに時間がかかるので、少し長めに丁寧に磨いてください。

# 虫歯はどうしてできるの？

毎食後の歯磨き、おやつや量のチェック。  
虫歯ゼロを目指してアレコレ頑張るのも大切だけれど、  
その前に知っておきたいのが虫歯の原因。  
虫歯方程式を理解すれば、予防の対策も立てやすくなるはずです。

## 虫歯の方程式

「食べかす」と「ばい菌」が  
歯を溶かす「酸」を作ります。



乳歯は虫歯になりやすく、  
あつとつう間に進行してしまいます。

## ばい菌を知って、やっつける！

**いつからすみ始める？**  
生まれてすぐの赤ちゃんの口には、ばい菌はいませんが、成長にしたがって少しずつすみつきまします。ばい菌はバランスを保ちながら量や種類を安定させていきますが、赤ちゃんの口の場合、ばい菌は、まだ安定していないので、ちょっとしたことでバランスが崩れることがあります。

**種類**  
常にすみついているばい菌を『常在菌』といいます。大腸菌、乳酸菌や、虫歯の原因菌のミュータンス菌、スピロヘータなどです。歯が生えたと、菌についての食べかすを養分に増殖し始めます。

**増えるとき**  
不潔なとき：食べ物のかす、特に糖分はばい菌の繁殖を最も活発にさせます。  
発熱時：口の中の温度も高くなり、平常時と比較すると考えられないほど増殖します。

**増やさないために**  
清潔に：歯磨き、うがいの習慣づけを徹底しましょう。  
食事：時間を決めて、だらだら食べないことが大切。  
※「7つの生活習慣」も参考にしてくださいね。



## 虫歯の進行

C1



### 1. エナメル質の小さな虫歯

歯の一番外側にあるエナメル質の虫歯です。痛みなどの自覚症状はありません。この程度で治療を受ければ、痛みもなく簡単な治療で済みます。

C2



### 2. 象牙質まで進んだ虫歯

虫歯が象牙質まで進んでいて、冷たい物や甘い物がしみるようになります。象牙質はエナメル質よりやわらかいため進行が速いので、虫歯が神経まで達する前に、速やかに治療しましょう。

C3



### 3. 神経まで進んだ虫歯

虫歯が神経まで進んでしまい、ひどい痛みを伴うことがあります。夜間に急に痛み出したりするのは、ここまで進んでいることが多いのです。治療としては、神経も取らなければなりません。

C4



### 4. 歯根まで進んだ虫歯

神経が痛んで歯根の周りまで虫歯が進行し、顔が腫れたりすることもあります。ここまで進行すると抜歯が必要なことも多くあります。永久歯に影響を与えることもあるので、要注意です。

食べ物を食べると歯の周りに汚れが付きまします。口の中に虫歯を起しやすい細菌が多くいると、細菌がこの汚れを取り込んで酸を出します。酸は歯の表面のエナメル質を溶かすので歯に穴があき、虫歯をつくりまします。  
乳歯は永久歯より小さく、歯の構造も未熟です。このため永久歯よりも虫歯になりやすく、

いったん虫歯になると、あつと言間に進行してまします。また小さいお子さんは、歯の痛みを伝えることが難しく、夜中に急に痛みを言ったり、ひどく腫れてから歯科医院を受診することも多くあります。  
毎日、口の中のチェックをするのと同時に、定期的に歯科検診を受けて予防処置をするのが大切です。



## お菓子、飲み物の砂糖含有量

四訂日本標準食品成分表に基づき、ファンダクラブ岡山版編集室が算出しました。

お菓子、飲み物名	量 (g)	砂糖量 (g)	大きさ	cal
どら焼	1個 (60g)	35.1g	3 1/2	170.4kcal
練りようかん	1切れ (56g)	39g	4	165.8kcal
プリン	1個 (80g)	15.6g	1 1/2	116kcal
ショートケーキ	1個 (70g)	33.8g	3強	238kcal
キャラメル	5粒 (5g)	3.8g	1/2強	21.1kcal
ミルクチョコレート	1枚 (40g)	21.8g	2強	221.2kcal
あんまん	1個 (70g)	35.3g	3 1/2	196kcal
乳酸菌飲料	コップ1杯 (180ml)	25.2g	2 1/2	100.8kcal
アイスクリーム	1カップ (150ml)	34.8g	3 1/2	270kcal
オレンジジュース50%	1缶 (250ml)	29.8g	3	117.5kcal
つぶつぶオレンジ	1缶 (250ml)	32.5g	3 1/4	127.5kcal
オレンジジュース20%	1缶 (250ml)	32.5g	3 1/4	127.5kcal
缶コーヒー	1缶 (250ml)	25g	2 1/2	115kcal
コーラ	コップ1杯 (180ml)	19.6g	2	75.6kcal
サイダー	コップ1杯 (180ml)	17.3g	2弱	66.6kcal
粉ジュース	1袋 (20kg)	19.6g	2	76.2kcal

# 虫歯を防ぐ。歯磨きテク。

最初から上手に歯磨きができる子はいません。無理をせず、優しく話し掛けながら、磨いてあげてください。

まずは、自分で歯ブラシを持って磨く習慣づけをしましょう。

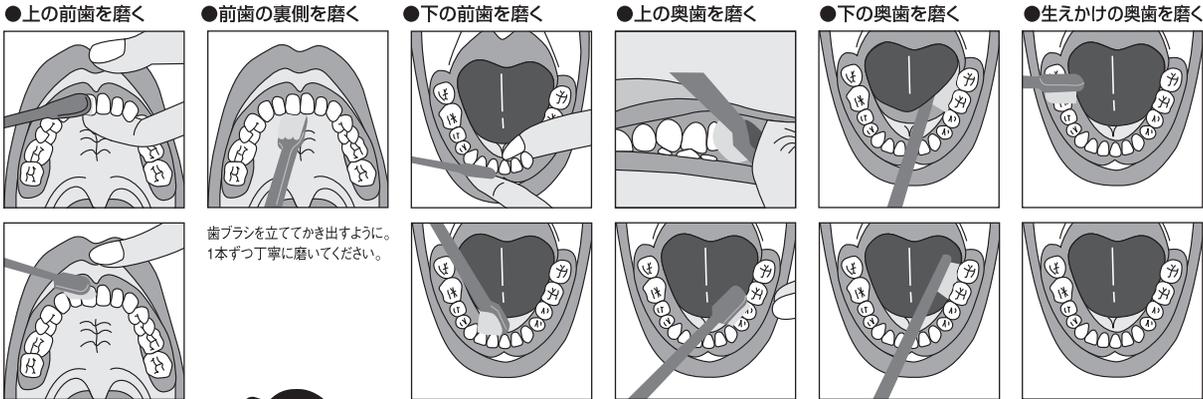
小さな子どもは、とくに歯磨きを嫌がるものでも「嫌がるから歯磨きをしない」のでは、口の中はばい菌の宝庫に。虫歯予防の第一歩は、なんと「いつても歯磨き」から、ぜひ毎日の習慣にしたいものです。まずは、自分で歯ブラシを持つて磨くことを、優しく根気強く教えていきましょう。

自分で磨いただけでは不十分です。お母さんが必ず、仕上げ磨きを。

いくら上手に自分で歯を磨いても、汚れを染めてみると、不十分なことが多いそうです。子どもが小学校に入學するまでは、少なくとも一日1回、夜寝る前にお母さんの仕上げ磨きが必要です。嫌がつて暴れるときには、太股の間に顔を挟んで子どもの上のひざを乗せると、うまく固定できます。ただし、怖い顔になったり、ひざや歯ブラシに力を入れすぎないように、気を付けて。



## 幼児の歯の磨き方 ワンポイントテクニック



歯ブラシを立ててかき出すように。1本ずつ丁寧に磨いてください。

歯ブラシで歯茎や小帯（唇と歯茎をつなぐ筋）を傷めることがあるので、嫌がる子どもが多いです。人差し指を歯に当てるか（上）親指や人差し指で小帯を押さえるようにして（下）、指沿いに歯ブラシを動かします。



上の前歯と同様の磨き方で行いますが、親指を歯の先端に当て、指に沿って歯ブラシを動かすとうまく磨けます。歯の裏側も、歯ブラシを立てて1本ずつかき出すように磨きます。

外側を磨くときは、口を大きく開けると歯ブラシが入りません。無理に磨くと痛いただけでなく傷つける恐れがあるので、口を少しだけ開けて磨くのがポイントです。奥歯の溝は、ゴシゴシ磨いてもOKです。

子どもが歯ブラシを舌で押し出すので、下の奥歯の裏側はとて磨きづらい所。ですからここは、舌の裏側に歯ブラシを入れるようにして磨きます。手先の短い歯ブラシを使うのもいいでしょう。

生えかけの奥歯は、横から1本ずつ磨くようにしましょう。6歳前後に生える6歳臼歯は、複雑で虫歯になりやすいので、特に丁寧に。口の横から歯ブラシを入れて、1本だけをゴシゴシ引っ張るように磨きます。

## 規則正しい食事の習慣づけが虫歯予防の土台です。

### 1 歯磨きとうがいを必ずする

「磨いていたのに虫歯ができた」といのは、「きちんと磨けていなかった」のかもしれない。なんとなく磨くのではなく、虫歯のできやすい所を重点的にきちんと磨きましょう。歯間にはデンタルフロスを使うのも良いでしょう。また、1歳半を過ぎたころから『ぶくぶくうがい』ができるようになります。最初は、水を口に少しためて出すだけです。練習すれば、きちんとほったたを動かしてうがいができるようになります。

### 2 ジュースや乳酸飲料をやたらと与えない

スポーツドリンクやイオン飲料は、スポーツ後の水分と糖分の補給のために作られているため、多量のブドウ糖が含まれています。赤ちゃん用のイオン飲料もありますが、発熱時など、脱水症状の心配があるとき以外は与えないようにしましょう。乳酸飲料にも意外と糖分が多いもの。のどが渇いたら、お茶か牛乳にしましょう。ジュースは、食事の後か、おやつのととき、決めておくのもよいでしょう。

### 3 だらだら食べない

だらだら食いは、長時間、歯の表面を溶かす酸を出し続けることにつながります。一日3度の食事以外は、おやつも一日1回か2回にして、時間を決めてあげましょう。口を汚す回数をきちんとコントロールすることも大切です。



### 6 断乳のすすめ

虫歯と断乳。一見関係なさそうですが、1歳半を過ぎるころになると、虫歯菌が口の中に定着している可能性が高くなります。母乳または哺乳ビンでのミルクは、時間をかけて飲んでいて、だらだら食いにつながります。また、夜中に飲む場合が多いので、口の中が酸性になっている時間がかなり長くなるのです。寝るときに哺乳ビンを与えたままだと、特に上の前歯を中心に虫歯になりやすくなります。

虫歯イコール甘い物の食べ過ぎ、というのは、ひと昔前の教え。もちろん、甘味の強すぎる物を控えるのは、虫歯予防に大いに役立つことの二つです。それに加えて、口の中の健康は、普段の生活がいかにきちんとしていかにかかっているのですね。たとえば、おやつをダラダラと食べさせない、ファーストフードなどの噛み応えのない物ばかり与えない、親子のスキンシップに気を配る…など、小さなことの積み重ねが、虫歯ゼロへの道につながっているのです。

### 4 よく噛めるように、食事の工夫をする

噛む回数を増やすような素材や切り方を心掛けましょう。食物繊維を含む食べ物は、繊維が歯の表面の汚れを落としてくれます。また固い物はよく噛むため、唾液が多く出るようになります。唾液は口の中を洗い流し、食物中の酸を中和するので、虫歯、歯周病の予防に役立ちます。さらに、唾液から浸透するカルシウムやフッ素によって歯の再石灰化が行われ、溶かされたエナメル質を治してくれるのです。

### 5 フッ素、キシリトールを生活に取り入れる

フッ素は歯の質を強くし、虫歯をできにくくします。キシリトールは虫歯を弱らせ、殺し、増殖を妨害します。その結果、虫歯ができにくくなるのです。どちらも過信するのはよくありませんが、フッ素入りの歯磨き粉を使ったり、ガムを噛める年齢なら歯みがき後にキシリトール・ガムなどを与えるなど、それぞれの効果を上手に生活に取り入れましょう。

### 7 甘い物は3歳まで控える

少なくとも3歳未満の子どもには、甘みの強い物は食べさせないようにしましょう。一度味を覚えると、欲しがるようになります。低年齢児の味覚は未発達です。この時期に甘みの強い物を与えると、虫歯になりやすいだけでなく、味覚の発達が妨げられて甘党の子どもをつくってしまいます。また、野菜などの素材の味がよく分らなくなり、好き嫌が多い子どもになってしまいます。

## 子どもの虫歯を防ぐための7つの生活習慣。

子どもたちの生えだしたばかりのキレイな歯を虫歯から守るためには、単に歯磨きと仕上げ磨きをすればいいというわけではありません。毎日の生活習慣をもう一度見直してみることが、虫歯ゼロへの近道なのです。



# きれいな歯並びから健康を。

歯並びと、幼いころからの「くせ」は深い関係があるようです。噛むことと学習や運動能力の関係も話題になっています。一度チェックしてみましょう。

歯並びが悪いと虫歯や歯周病になりやすく、将来の口腔の健康にも悪い影響を与えることがあります。

最近では、噛むことと学習・運動能力との関連性も話題になっています。たとえば、陸上選手のカール・ルイスは、コマ何秒の記録のために矯正治療を受けました。あのイチロー選手も、歯のことは子どものころから大変気を遣っていたそうです。

そこで、歯並びが悪いとどうなるのかと、歯並びに悪い影響を及ぼす「くせ」について調べてみました。

## 歯並びが悪いと、どうなるの？

### ●言葉がはっきりしない

上の前歯が重なっていたり、真真中に隙間があると、舌が前歯の裏に触らず変な発音になります。いつも聞いていると気づかないこともあるので、注意が必要です。

### ●歯槽膿漏になりやすい

外側や内側に飛び出ている歯があると、上下の歯がうまく噛み合わないため、周囲の歯に余分な負担がかかってグラグラ動き出し、ついには抜けてしまいます。これが歯槽膿漏です。

### ●虫歯になりやすい

歯が重なったり外側に飛び出したりしていると、歯と歯の間が汚れやすく、注意して磨いても、ここから虫歯になりやすいのです。

### ●食べ物がかうま噛めない

### ●大人の歯並びにも影響する

## 歯並びを悪くするこんな「くせ」はありませんか？

以下のような、お子さんのくせや歯並びが気になる方は、一度相談を受けられてはいかがでしょうか。



### 指しゃぶり

小さいお子さんの多くに見られる生理的な行為です。しかし4歳を過ぎて指しゃぶりがやめられないときは、前歯が出歯になったり、上下の前歯が噛み合わなくなる（開咬）があります。



### 舌を突き出す

いつも唇に隠れて気がつきにくいのですが、食べ物を飲み込むときに舌を前に突き出すことは、長期間続くと、指しゃぶり同様、上下の前歯が噛み合わなくなる（開咬）があります。



### 口呼吸

いつもボカンと口を開けている場合、口で呼吸をしていることが多い。鼻が詰まっていると鼻呼吸が難しくなり、口で呼吸するようになります。これが長期間にわたると、いつも口を開けている習慣から、歯並びに悪影響を与えることがあります。



### 姿勢（頬づえ・横を向いて寝るなど）

いつも同じ手で頬づえをついたり、同じ頬を下にして横向きに寝る…。これらも、あごをゆがめたり、あごの正常な成長を妨げる可能性があります。また、食事のとき、イスに座った子どもの足がきちんと床につくような高さにするのも重要。テレビを見るなど横向きのまま食べるのも、噛む力に悪影響を与えます。

歯並びを悪くしないためには、歯・歯肉・あごの骨を健康に保ち、正しく成長させることが大切なのです。

## 歯と口のまわりのトラブル対処法

### 口のまわりのけが

あわてず、騒がず、落ち着いて、まずどうなっているのかを確認します。

#### 口のまわりのけがで気をつけなければいけない点

- 口以外の所は大丈夫ですか？
- 歯をぶつきましたか？
- 出血していますか？
- 噛み合わせが変になった、口が開かない、口が閉じない、口を動かすと痛いといった症状はありますか？

頭をぶつけていたら…  
特に顔や頭をぶつけていないかを調べることは大切です。頭をぶつけた際、記憶がない、意識がはっきりしない、吐き気がする、気分が悪い、物が二重に見える、耳から血が出ているなどの症状がある場合、脳がダメージを受けている可能性があります。歯科医院に行くよりも、先に脳神経外科などを受診して脳に異常がないか調べる必要があります。意識に異常があるような場合には、かなり緊急性があります。救急車を呼んでもよいでしょう。

#### 口の中、くちびる、歯ぐきのけが

#### 応急処置

止血 / 鮮やかな赤い血が噴き出すようなときは動脈からの出血ですので、ただちに止血する必要があります。

- ① 口の中を調べて血液の塊や抜けた歯などの異物を取り除いてください。異物が気道をふさがないようにするためです。
- ② 血が出ている所に清潔なガーゼ、なければ清潔なハンカチを小さく折りたたんで入れて圧迫してみてください。20分程度強く押さえれば、多くの場合、血は止まります。血をたくさん飲み込むと嘔吐することがあります。
- ③ 頭部を少し前かがみにして血や唾液は外に出し、喉に流れ込まないようにしてください。

さわらない / 口の中の傷口は治りかけるときに白い膜（偽膜）でおおわれます。そのときはまだ出血しやすいので、手で触らないように注意してください。

#### 注意

うがいしたり、しゃべったりすると血が止まりにくくなります。ガーゼで強く押さえても血が止まらない場合や傷が大きい場合には、すぐに歯科医院、口腔外科、耳鼻咽喉科、外科などを受診してください。

#### 受診 次のような場合は早めに受診を。

- 圧迫しても血が止まらない。
- 歯がぐらぐらになっている。
- 出血は少ないが、歯が欠けている、ゆがんでいる、歯茎の中にめり込んでいる。
- 歯が抜けてしまった。

歩き始めの幼児は、顔から転んだり、口に物をくわえて転んだりして、口の奥の方や唇、舌を切ることがあります。少しの出血でも口の中のけがは唾液が混ざるので多く見えます。また、唇の腫れが引くのには日数がかかります。

#### 歯のけが

歯は抜け落ちたり、欠けたりしても、元に戻せることがあります。まず歯を探して、正しい状態で保存した歯をなるべく早く持って、歯科を受診してください。

#### 抜け落ちた時

歯が抜けてから短時間で条件が整っていれば、元に戻すことができます。

#### 応急処置

- ① 地面に落ちた場合は水道水で洗い、砂・ゴミを流します。ただし30分以内で、できるだけ歯根部に触れないよう、こすらないように歯根膜を守ってください。この際に最も良い方法は、歯を自分で元の位置に戻してみることです。
- ② 傷がひどかったり、きちんと元へ戻せないときは、歯を牛乳の中に入れてください。またお母さんのほっぺの内側に入れてみてください。歯を唇と歯茎の間に入ると飲み込んでしまう心配がありません。以上のものが無理ならば、水の中に入れてください。薬局で市販されている生理食塩水やハanks液などが手に入れば、それに入れる方法もあります。

#### 注意

抜けた歯をティッシュなどで包まないでください。（乾燥防止）

#### ぐらぐらになった時

#### 応急処置

受診までの間ぐらぐらになった歯がすぐにも落ちそうなら、指で軽く押し込んでください。

#### 受診

できるだけ早くお近くの歯科医院かまたは口腔外科を受診してください。

#### 受診

- 受診する前に電話を。医院では早めに準備をしておくことができます。
- 歯が抜けてから元の位置に戻すまでの時間が短いほど歯がしっかりとつく可能性が高くなります。できるだけ2時間以内に歯科医院か口腔外科を受診しましょう。
- 夜間など、やむを得ない場合は、牛乳に浸ければ半日くらいは大丈夫といわれています。歯の乾燥を防ぐよう注意してください。
- 歯が見つからなかった場合でも、あごの中に抜けた歯根の一部が残っていたり、あごの骨が骨折を起こしている可能性などが考えられます。また、歯が抜けたままにしておくのは周囲の歯にとってもよくありません。歯科医院か口腔外科で治療を受けてください。

#### 折れた時

#### 受診

折れた破片はなるべく歯医者に持って行って行きましょう。歯の神経（歯髄）に破折が及んでいれば、神経の保護や治療を行い、歯の破片や人工材料で歯の形を元に戻します。

# 子どもの歯のこと Q&A

## 歯科医院でよく聞かれる質問

ちょっと心配だけど、歯科医院の先生に聞くのも気が引けて。  
そんな質問を歯科医院の診察室から集めてみました。  
子どもの歯の健康に役立ててください。

### Q1 黄色い乳歯ですが、虫歯になりやすい？

乳歯の歯の色が黄色いです。虫歯になりやすいのでしょうか？



A 肌の色の場合にも色白、色黒なお子さんがあるように、乳歯の歯の色、歯茎の色にも個人差があります。心配ないでしょう。黄色いから、特に虫歯になりやすいということはありません。

### Q2 フッ素塗布は何歳からできますか？

虫歯予防でフッ素塗布を受けたいのですが、何歳くらいからできますか？



A フッ素塗布は1歳6ヵ月くらいから可能です。ただ、1回だけの塗布では効果が持続しないので、1年に2〜3回は継続して塗布することが、虫歯予防には効果的です。しかし、だらだら食べたり飲んだりしたり、歯磨きをさぼっていると、虫歯になることがあります。

### Q3 歯磨きを嫌がるのですが、無理やりでもさせた方がいい？

2歳になる子どもが歯みがきを嫌がります。押さえつけてでも、やった方がいいのですか？



A お子さんも2歳くらいになると、自分で歯磨きをしたがってもお母さんの仕上げ磨きを嫌がる時があります。その場合は一日1回、夜だけでもいいですから、上の前歯と奥歯の噛み合わせだけは頑張って磨きましょう。家族全員で協力して、歯磨きが生活習慣の一部になるようにしていきましょう。

### Q4 歯磨き粉を使って歯磨きをする方がいいの？

3歳ですが、歯磨きするとき、歯磨き粉を使っていません。使った方がいいのでしょうか？



A 3歳のお子さんなら、歯磨き粉を嫌がることも多いです。歯磨きが嫌いになるとよくないので、使用しなくても問題ありません。最近は、虫歯予防のためにフッ素配合の歯磨き粉をお勧めすることもあります。もう少し年齢が上がってからで、遅くないと思います。

### Q5 歯ぎしりが気になりますが、何か問題がありますか？

子どもが歯ぎしりをします。少し歯がすり減っているような気もしますが。



A 歯ぎしりの原因はいろいろとされていますが、小児の歯ぎしりは通常あまり気にしなくてもいいと思います。年数が経てば、自然となくなることも多いです。また乳歯も永久歯も、歯を使っているうちにすり減るものです。生理的なものですから、心配しなくていいでしょう。

### Q6 前歯が抜け落ちてしまいました。どうすればいいの？

6歳の子どもが転んで、生えたばかりの前歯が抜け落ちました。どうしたらいいの？



A 抜けた歯を、もう一度抜けたところに植え込むことができます。そのためには、抜けてから1分でも早く、歯科医院で処置を受ける必要があります。抜けた歯は清潔にして、牛乳の中またはお母さんの口の中（唾液の中）に入れて歯科医院に持って行きましょう。

### Q7 乳歯が抜けてもいないのに、永久歯が生えてきました。大丈夫？

6歳の子どもです。下の前歯が抜けないのに、内側から永久歯が生えてきました。大丈夫？



A 下あごの前歯の永久歯は、乳歯の内側から生えてくることが多いです。そのため乳歯と永久歯がしばらく重なっていても問題ありません。ただし、乳歯の方がグラグラしていて、痛くてご飯が食べられないとか、歯磨きができないなどの困ったことがあったり、あまりにも内側から生えてきていて将来の歯並びに悪い影響を与えるときは、乳歯の抜歯をする場合もあります。

### Q8 口臭が気になりますが、どこが悪いの？

子どもの口臭が気になります。胃腸など、どこが悪いのでしょうか？



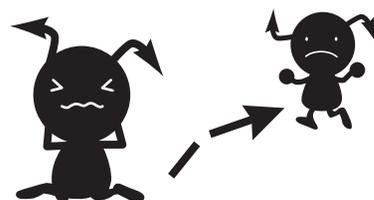
A 口臭は程度の差はありますが、誰にでもあるものです。特に朝起きたとき、風邪などで体調が悪いときは、強く感じる場合があります。心配しないでいいことが多いですが、唾液が少なくて口の中が乾燥すると口臭が強くなりますので、注意してみてください。また、口臭の約8割は口の中に原因があると言われてます。虫歯とか、膿が出ている歯はないか、歯茎は腫れていないかなど、一度お子さんの口の中を、じっくりとのぞいてみてください。

### Q9 指しゃぶりがやめられない子ども。歯並びに影響する？

3歳の子どもです。指しゃぶりがやめられません。歯並びに影響があるのでしょうか？



A 乳児期の指しゃぶりは生理的なものなので心配はしなくても大丈夫です。ただ、指にタコができるまで吸うなど、程度が激しい場合や、4歳を過ぎててもやめられないで長期間になる場合、あごの発達や歯並びが悪くなるなどの悪影響を及ぼすことがあります。



# 歯科医院を 選ぶヒントを集めました。



ファンダクラブ岡山編集室が母さん達に聞いた情報や、岡山市内の歯科医院が実施したアセスメント(評価)アンケートの集計からまとめてみました。

<p>■ 治療の進め方を計画にして ■ 出してくれる病院は、高ポイント。</p> <p>患部や口の中の状態、治療の進め方、治療終了までの見直しなどを、分かりやすい言葉で丁寧に説明してくれるかは、病院選びの当たり前のポイントです。それと一方的に話すだけでなく、症状を事細かく聞いてくれるか、分からないことや聞きたいことに、面倒臭がらずにきちんと答えてくれるかどうか、その先生を信頼できるかどうかのリトマス試験紙になります。また、治療の進め方を治療(説明)計画書にして出してくれる病院は、高ポイントです。</p>	<p>■ 院内の掲示板に、病院の紹介や ■ 治療の最新情報が貼ってあるか。</p> <p>院内が清潔で明るい。先生はもちろん、スタッフが気軽にまた優しく声を掛けてくれる。多くのママが病院選びで指摘するポイントです。それに加えて、待合い時間中に院内の掲示板をチェックしてみてください。先生やスタッフのプロフィールが具体的に張り出されていると、安心します。また、最新の治療情報や診療を巡る新聞記事などから、その病院の治療に取り組む姿勢や熱意が見えてきます。黄ばんだ紙が貼りっぱなしの病院は、考えものですね。</p>	<p>■ 子どもを下の名前で呼んでくれるか。 ■ また、名前を覚えていてくれるか。</p> <p>恐怖心からくすくすしてしまう子どもを連れて行くお母さんにとっては、子どもの目線で子どもに接してくれる病院は、ありがたいものです。小さなチェックポイントですが、子どもの名前を名字ではなく名前で呼んでくれると、子どもは安心します。院内にたくさん大人がいる中で、自分のことをしっかり覚えていてくれるという安心感が、子どもを落ち着かせます。「子どもの目線で」を実感できるチェックポイントです。</p>
<p>■ 「今までお困りだったでしょう」。 ■ 先生の言葉に、患者への姿勢が見えます。</p> <p>歯科医院に限らず、病院の先生は敷居が高いもの。つい聞きたいことも聞かせません。また、他人の前で口を開くのも、気が引けるものです。治療中の様子を自分の目で確認しにくいので、どうしても恐怖心が先に立ちます。それ故に、初診や治療の中で先生がかける言葉は、医院選びのポイントの一つと言えます。患者本位の診療を謳(うた)う病院が増えてきましたが、治療内容の説明に限らず、患者の気持ちに立った姿勢を垣間見ることができるからです。</p>	<p>■ 定期的に診察案内や ■ 定期検診の案内が届くか。</p> <p>最近では、虫歯にならないために歯科医院を利用するという考え方が広がっています。ただ、つい油断をしていると、また虫歯になってしまいます。子どもの育児に忙しい毎日を送っているお母さんは、なおさらですね。そういうお母さんにとっては、子どもの治療後も定期的に診察通知案内や定期検診の案内が届く病院は心強いですし、長期にわたって患者のアフターフォローをしっかり考えている病院といえそうです。</p>	<p>■ 子どもの虫歯がひどくなったのを ■ 責められてばかりでは…。</p> <p>「息子はすごい虫歯なので、いろいろな歯医者さんに行きました。あるところは、毎回治療が終わるたびに『どうしてこんなことになったのか』を30分ほど話し合い…。これは苦痛でした。虫歯があることは母親の私のせい。分かっています。ストレスを感じるようになり、行くのをやめてしまいました。このたび、こちらの病院に来て、まず先生が、虫歯のひどさを責めなかったことがすごくうれしく思いました。」(歯科医院のアンケートより)。</p>
<p>■ 友達に評判を聞いて ■ 確認するのも、1つの方法です。</p> <p>治療が丁寧で、治療技術も優れている。先生やスタッフが優しく親切。そういう歯科医院は、地域の中で評判になるものです。実際、評判が良いと言われる病院で患者さんに聞いてみると、「友達から紹介されて」という答がたくさん返ってきました。家族全員が通っていることも良くあるようです。長い付き合いになるだけに、幼稚園や保育園のお友達などから感想を聞いて決めるのも、1つの方法です。</p>	<p>■ 子どもが過ごせるスペースが ■ 待合室にあるか。</p> <p>子どもの治療だけでなく、お母さん自身の治療のために子どもを預けることができなくて、待合室で待たせることもありますよね。院内が明るく清潔かどうかはもちろんです。待合室に子どもたちが過ごせるスペースがあるかや、受付のスタッフが待合室にいる子どもに気配りをしてくれるかも、子ども連れで歯科医院を利用するお母さんのチェックポイントと言えます。</p>	<p>■ 通院のための時間のやりくり ■ 応えてくれるか。</p> <p>何かと忙しいお母さんにとって、あまり待たされず、予約した時刻から治療をしてもらえるかも、チェックポイントの1つですね。予約をした時刻にはきちんと行くというマナーも、もちろん大切です。そういう点からも、患者と先生の間でしっかり信頼関係ができていくのですから。また、通院のための時間のやりくりのためにも、予約の取りやすさや、治療が終了するまでの見直しをしっかり説明してくれるかも、チェックしておきたいものです。</p>

**「虫歯にならないためには」から、病院を選んでください。**

小さなお子様をお持ちのお母様から、メールなどでお子様の歯の相談を受ける機会がここ数年増えてきています。

1番多い質問が、時代を反映してか虫歯予防に関する事です。2番目に多い質問がいつの時代でも共通の、どんな歯医者を選ぶべきなのかという質問です。

私は開業してから一貫して「虫歯を予防しよう、予防するために、ぜひ歯科医院を利用してください」とお話ししています。今の時代はあの嫌な虫歯は完全に予防できる時代になっています。大きな虫歯を抱えたお子様のお母様から「痛い虫歯だけ治してください! 痛くない歯は触らないでください。」と言われると、個人の価値観の違いや経済的な問題もあるかとは思いますが、そのお子様の健全な健康という点を考えると非常に暗い気持ちになります。

食生活の見直し、個人に合った虫歯菌の検査やリスク判定、虫歯菌の感染予防、虫歯菌の除菌療法、家庭と診療室でのフッ素利用、定期的な歯磨きチェックなどで、今では虫歯予防は可能です。

歯科医院もそういった観点から選ばれるかと思えます。それ以外には予防歯科診療のプロ、歯科衛生士が勤務している歯科医院、定期検診に力を入れている歯科医院、小さなお子様が多く来院している歯科医院を選ばれるかという個人的には思っています。

歯科医院側からのお話としては、予約時間は守ってもらうこと、治療に行く時にお子様「何もいらないから」と、嘔吐がかなわないこと、言うことを聞かないと、歯医者さんで注射してもらおうよ! としつづける中で恐怖心を植えつけることは言わないことが挙げられます。

家族全員で虫歯予防に取り組んで、健康な歯で健やかな体と心の成長を獲得されることを願っています。

**「診察室から」**

なかの歯科クリニックでは多くの子どもの治療を行っています。



医療法人なかの歯科クリニック  
院長 中野 浩輔