

ア歯科診療所

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信28号です！

寒さが身にしみる季節となり、いよいよ冬本番を迎えました。みなさんいかがお過ごしですか？お鍋やおでんが美味しくなる季節ですね。体の温まる食材や献立でこれからより一層厳しくなる寒さを乗り越えていきましょう！

28号のテーマ

- ◆子どもの歯とお口の健康づくり
- ◆フッ化物配合歯磨剤の効果的な使い方
- ◆お口の「情報公開」



子どもの歯とお口の健康づくり

年齢	0	1	2	3	4	5	6
お口の中	歯が生え始める時期	むし歯の治療が難しい時期	乳歯が生えそろう時期	あごが大きくなり歯と歯の間にすき間ができる	第一大臼歯（永久歯）が生えてくる		
保護者の役目	ブラッシング（歯磨き）	歯が生えたら歯磨きスタート	上下の前歯	上下の前歯と奥歯	上下20本		永久歯が生え始め上下24本
	食べもの	離乳食 ●うす味で ●甘味を控えて	おやつ ●栄養と楽しさを考えて ●1回の量と時間を決めましょう お菓子は要注意	規則正しい食習慣を崩さないようにしましょう ●保育所、幼稚園での集団生活が始まります ●周りからおやつ(お菓子)をもらう機会が増えます	好き嫌いのない様によく咬んで食べましょう ●顎の発育が悪いと永久歯の歯並びに影響します		
お子さんの役目	ブラッシング →						
	●歯ブラシに慣れましょう		●自分で歯ブラシを持つ習慣をつけましょう		●まず自分ですみずみまで磨きましょう		●生えてきた永久歯も丁寧に磨きましょう

生まれてきた赤ちゃんを健康な歯と歯ぐきの子どもに育てる為には小さい時からの食生活が大切です。砂糖を摂りすぎないように間食はある程度時間を決めて規則正しい生活のリズムを身につけさせましょう。飲み物にも砂糖が多く含まれている物があるので注意が必要です。その上でお子さん自身での成長に合わせた歯磨きと保護者での仕上げ磨きを行っていきましょう。



フッ化物配合歯磨剤の効果的な使い方



最近では歯磨剤もたくさんの種類が販売されています。今回はむし歯予防で知られるフッ素を含む歯磨剤（フッ化物配合歯磨剤）の効果的な使い方について特集します。フッ素の効果を高めるには、再石灰化を促進するフッ素を長時間口腔内に保つことが必要です。販売されている歯磨剤のほとんどにフッ素は含まれていますが、歯科医院で販売されているものでは、うがいの回数を少なくしフッ素をよりお口にしっかりと残しやすくなっています。具体的な方法をご紹介しますのでお家で歯磨剤の使い方を見直してみましょう。

ア歯科で販売されているフッ化物配合歯磨剤にはどんなものがあるの？



フッ化物配合歯磨剤

市販品と比べて…

フッ素が溜まりやすい
すみずみまで広がりやすい
泡立ち少なく、やさしい香味
少量洗口しやすい

泡立ちや歯磨剤の味が控えめなことで長く歯磨きをしやすい・フッ素がうがいのしすぎによって流されないような工夫がされています。

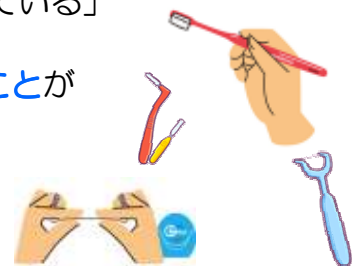
まずはお口の中をきれいにしよう

せっかくフッ素が入っている歯磨剤を使ってもお口の中の歯垢(プラーク)がきちんと落とせていなければその効果は出にくくなります。

「フッ化物配合歯磨剤を使っていること」＝「むし歯予防ができています」ではありません。

しっかりと手入れの行き届いたきれいなお口の状態にしておくことがフッ素の力を活かす第一条件です！

まずは歯ブラシに歯磨剤をつけずに全体を磨いていきましょう。フロスや歯間ブラシも使って細かな部分まで汚れをきれいに取り除いた状態にします。



まずは何もつけずにきれいにしよう！

適切な歯磨剤の量ってどれくらい？

年齢によって歯磨剤の適量は違います。

年齢	量の目安
6ヶ月～2歳	3mm 程度
3～5歳	5mm 以下
6～14歳	1cm 程度
15歳以上	2cm 程度

市販の歯磨剤はつけすぎに気をつけよう！

市販品の量の目安



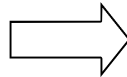
お店で売られているものは歯磨剤の出口の大きさが歯科医院で販売されているものよりも大きいものが多いです。

歯ブラシにつける際には歯科医院のものと同じような長さで市販の歯磨剤を歯ブラシにつけると量が多くなり泡立ちすぎたり、味が濃くつけすぎになってしまいます。写真程度の量を意識しましょう。



歯ブラシに歯磨剤をつけたら、いよいよ実践！

歯磨剤を全体に広げて
2分間歯磨きをする



うがいの水(10~15mL)で30秒間
ぶくぶくうがいをする(うがいは1回だけ)



できるだけ歯磨剤は吐き出さずに
磨きましょう。どうしても気になる場合は
1回だけにとどめましょう。

身近なものでいうと大さじ1杯が15mL

歯磨きの後は30分以上は、飲食を控えるとより効果的です

それでもむし歯になりやすいお口の人には・・・



フッ化物配合ジェル

- ・だ液の量が少ない或いは減ってきた
- ・歯の根元が見えてきている
- ・生えただけや生えている途中の乳歯・・・など
こんな方々におすすめです。

フッ化物配合歯磨剤の使用の後にお使いください。
使い方はフッ化物配合歯磨剤と同じです！
磨く時間は短めの30秒ほどでお口全体に広げましょう。



フッ化物配合歯磨剤と同じように洗口剤でもむし歯予防できるの？

＜ お店などでよく見かける洗口剤（メンタルリンス）って何？ ＞

「洗口液」と「液体歯磨剤」のことをまとめて洗口剤といいます。

洗口液：お口に含んでぶくぶくとすすぐことで口の中をすっきりさせ
口臭の予防ができます。その後の歯磨きはいりません。

液体歯磨剤：適量を口に含んでその後に歯磨きをする必要があります。



＜ 洗口剤にはフッ素は入っているの？ ＞

一般的に販売されている洗口剤にはフッ素は配合されていません。洗口剤と
むし歯予防のために行うフッ素洗口は別のものとして区別されています。
フッ素を効果的に取り込むフッ素洗口は歯科医院での指導をうけてから購入して
使用します。

＜ 洗口剤はどういったときに使うと効果的？ ＞

洗口剤は化学的な力（薬用成分の作用）によってお口の中の細菌に効果を発揮します。
歯磨きのできない外出先や歯磨きのサポート役として活用しましょう。
洗口剤を使っているからといって歯磨きを怠っているとむし歯や歯周病が
進行してしまいます。基本の歯磨きが1番大切です！



自分のお口の「情報公開」していますか？

今や、日本は高齢化社会から超高齢化社会へと向かっています。2011年10月の調査では高齢者人口の17.2%(約513万人)が要介護・要支援となり、85歳を超える方々においては57.2%(およそ2人に1人)が介護を必要としています。このような時代の中でいつ、自分自身が介護を必要とする立場になるか分かりません。

寝たきりの介護が必要になったときに家族がお口のことを知らずに慌てることが無いよう将来のため、親子間・夫婦間でお互いのお口の「情報公開」が大切です。

【お口の情報公開の例】

- ・入れ歯のある/なし (上下、部分入れ歯か総入れ歯か)
- ・入れ歯のお手入れ方法
- ・残っている歯の場所、本数
- ・物がよくつまる・挟まる場所
- ・健診結果の用紙を保存しておく など



ひざまくらの状態でお互いのお口の中を普段から磨いてみましょう。お口のケアは毎日のことなので、訪問診療を受けても十分に補えません。寝たきりになる前にしっかり噛める、管理のしやすい状態を作っておきましょう。



家族で共通したかかりつけ歯科医院を持つことも大切です。

いざというときにはその歯科医院に相談していただき、お口情報を共有できるようにしておく安心です。



アシカ君の豆知識 健康のために…“食酢”を飲んでいる方は要注意！

最近健康への意識も高まり、ひと昔前に比べると健康に良いとされる食品が数多く店頭に並んでいます。中でも食酢は調味料として昔からなじみのあるもののひとつですが今では美味しく飲みやすい様々な種類の味も販売されています。

しかしながら、全身の健康増進のためには良いとされるものであってもお口の中には思わぬ影響を及ぼす場合もあるのです。

高齢になってくると多くの方に起こるお口の変化としてだ液の量の減少があります。だ液の量が減るとお口の中を酸性から安定した状態に戻す力が弱くなり、酸の影響を受けやすくなります。食酢に含まれる「酸」はむし菌の出す酸に比べると何倍もの歯を溶かす力があり、一般的に健康に良いと言われることであってもお口の健康には繋がらないことも…。習慣になったものをやめるのが難しい方は食酢を飲んだ後は必ずお水でうがいすることをおすすめします。

～編集後記～

今回のケア通信はお楽しみいただけましたか？次回は5月に29号を発行予定です。

