

ア歯科診療所

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信30号です！

みなさん、こんにちは。ケア通信も30号となりました。意外に知らない歯の情報や聞きたくてもなかなか聞けないお口の悩みにお答えできるようにこれからも様々な角度から情報を発信していきますので来院されたときにはぜひ、手にとってご一読くださいね！

30号のテーマ

- ◆子どもの歯とお口の健康づくり
- ◆本当はすごい!だ液のパワー
- ◆あいうべ体操



子どもの歯とお口の健康づくり ～中高生～

年齢	13	14	15	16	17	18	
お口の中	<p>思春期性歯肉炎に注意！ 小学校高学年～中学生にかけて成長によるホルモンバランスの変化で歯ぐきが腫れたり出血したりしやすくなる</p>			<p>親知らずが18～20歳くらいになるとはえてくることがあるが人によって何歳になってもはえなかったり1本だけはえるなど個人差がある</p>			
本人の役目	歯磨き	<p>●1日1回フロスを使いましょう</p> <p>●フッ素も活用しましょう</p>			<p>●寝る前の歯磨きは必ず行いましょう 寝ている間はだ液が減り、細菌が活発に活動します</p>		
	食べ物	<p>●部活動での水分補給はお水かお茶を中心にしましょう</p>			<p>●受験勉強で生活が不規則になりがち 勉強の合間のつまみ食いやダラダラと間食をしないよう気をつけましょう</p>		
保護者の役目	<p>●お子さん自身が忙しくなり 歯科医院から足が遠のきがちになります。定期的な健診を心がけてあげましょう。</p>			<p>●間食や夜食にお菓子やジュースといった甘いものは避け、おにぎりやお茶のような食事内容にも気配りが必要です</p>			

中学や高校に進学すると、部活動や塾などお子さん自身が多忙な生活を送るようになります。また、親の手から離れ、自立していく時期にもなり、食生活やライフスタイルも小学生の頃とは大きく異なってきます。しかしながら、本人による健康管理の自立は難しく、身体的・精神的な急激な成長を遂げる一方、歯科医院から足が遠のき、むし歯や歯肉炎といったお口のトラブルも多くなっていく時期です。様々な変化を見守りつつ、時には注意をするなどお子さんが自分自身の健康に目を向けていくことができるように応援していくことが大切です。

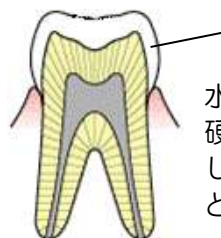
ホントはすごい!だ液のパワー!

生まれたときから常にお口の中にある「だ液」。あまりにも身近すぎてその存在を意識することがなかったかもしれませんが、実は大きな役割を果たしています。「だ液」にはどんな力があるのかご紹介します。



むし歯から歯を守る!

むし歯菌は食べかすを酸に変化させます。放置すると酸が**エナメル質**を溶かしてしまいむし歯へと進行しますが、だ液が歯を修復しむし歯になるのを防いでいます。



エナメル質

水晶と同様の硬さ。鉄や金よりも硬いとされている。しかしむし歯菌が作り出す酸にはとても弱い。

お口の中を中性に保つ!

普段、私たちのお口の中は中性を保っていますが、食後などは強い酸性になる場合があります。酸性のままでは歯が簡単に溶けてしまいますが、だ液の働きで食後30~40分で元の状態に戻しています。

粘膜を保護する!

だ液には、乾燥を抑える保湿効果がありお口の中の粘膜を傷つけないように保護する作用もあります。

細菌の繁殖を防御!

外部からお口の中へ細菌が侵入した際にバリアとして働きます。

だ液が少なくなるとどうなるの?

●だ液が少なくなる原因には次のようなことが考えられます。

生活習慣・環境によるもの

口呼吸、ストレス
お口の中が不潔な場合
乾燥した室内など

病気によるもの

シェーグレン症候群※1
エイズ、糖尿病
パーキンソン病※2など

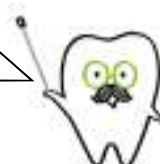
その他:加齢、血圧降下剤や抗うつ病薬の副作用

※1 外分泌腺の障害により、お口の中や眼球の乾燥症状を特徴とする疾患。

※2 運動の制御機構が働かなくなり、動作緩慢・手足のふるえ・筋肉のこわばりなどが主な症状としてみられる疾患。

●だ液が少なくなるとこのようなことが起こる可能性があります。

- ・お口の中が痛む
- ・口内炎になりやすい
- ・食べ物が飲み込みにくい
- ・会話がしづらい
- ・口臭がする
- ・むし歯や歯肉炎になりやすい





たくさんだ液をだすには？

●だ液腺マッサージ

だ液の分泌を促すためには、大きなだ液腺がある場所をマッサージすることが効果的です。だ液が出てきたことが実感できればOK。①～③を3回ほど繰り返しましょう。食前に行うのがお勧めです。

①耳下腺マッサージ



人差し指から小指までの4本をほおと耳たぶの間にあて奥から前へ円を描くように回します。

②顎下腺マッサージ



耳の下から顎先まで顎の内側を指先を使って何か所か押すようにします。

③舌下腺マッサージ



両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げます。

●よく噛んでたべましょう

だ液をたくさん出すためにはとにかくよく噛んで食べることが重要です。1口30回を目標にゆっくり噛んで、楽しみながら食事をするよう心がけましょう。



★だ液を分泌するのにお勧めな食品

・昆布

昆布に含まれるアルギン酸にはお口の中を保護し、保湿する効果もあります。

・キシリトールガム

歯科用のキシリトール100%ガムならむし歯予防にも効果的です。



最後に…

どんなにだ液がお口の中を守っていても、汚れていては、そのパワーも半減してしまいます。基本の歯ブラシにプラスして、フロスや歯間ブラシも使って正しい方法でお手入れを行いお口の中を清潔に保つことが大切です。

