


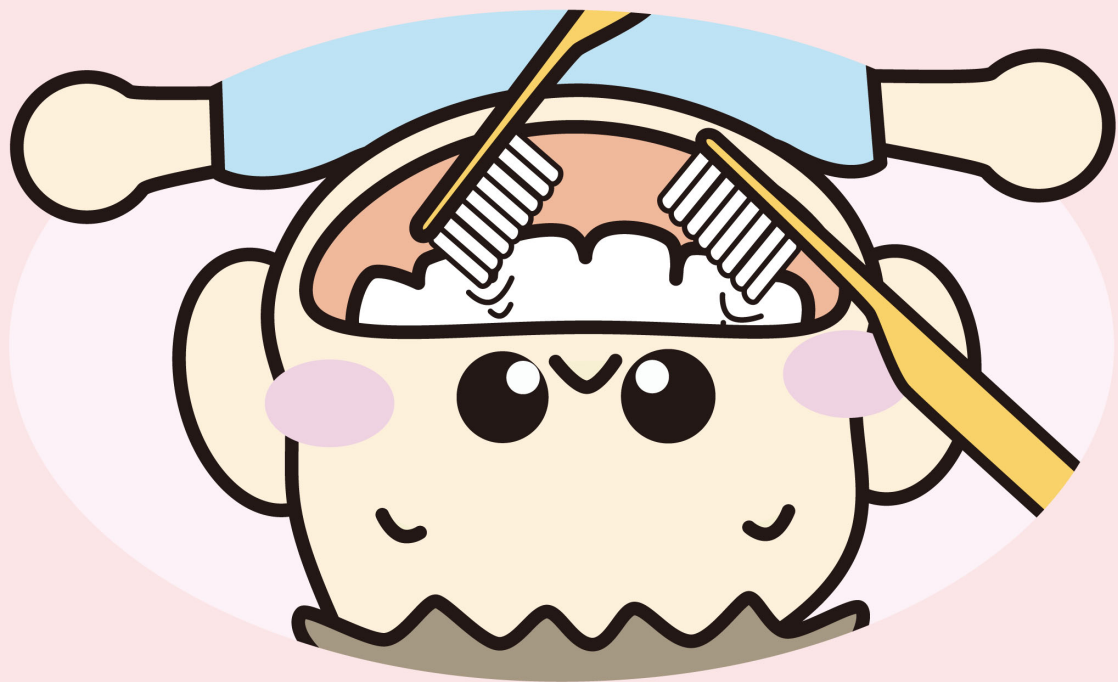
保育者が知っておきたい 

子どものむし歯予防と

実践ポイント

朝田芳信 著

重田優子 絵



学建書院

むし歯になりやすいところは？

一般的には、唾液が届きにくいところは唾液による自浄作用が働きにくいので、むし歯になりやすいといわれています。子どもも大人も大きな違いはありませんが、子どもは、むし歯になりやすい場所が年齢によって変わることが知られています。

前歯が生えそろう1歳ころは、前歯の外側（唇側）にむし歯ができやすく、上の前歯は下の前歯よりもむし歯になりやすいのです。その理由は、下の前歯は唾液による自浄作用が働きますが、上の前歯は自浄作用が働きにくいからです。

乳歯が生えそろう2歳後半から3歳では、食事が普通食になるため、さまざまな食材を口にします。当然ですが、食べ物を奥歯ですりつぶせるようになると、咬み合わせる面の溝に汚れが残るため、むし歯になりやすくなります。そして、4歳から5歳では、奥歯の歯と歯の間がむし歯になりやすくなります（写真➡）。3歳までむし歯がなかった子どもでも、4歳から5歳のあいだにむし歯になることが少なくありません。4歳前後は第1反抗期とも重なり、生活習慣や食習慣が乱れやすくなる時期でもあります。

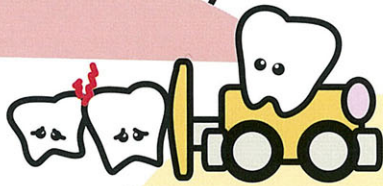
さらに、5歳前後では、あごの中で6歳臼歯という永久歯がつくられ、歯が生える準備期にあたります。6歳臼歯は、一番奥にある乳歯に沿うようにして生えてきます。このとき、乳歯は全体に前に押され、歯と歯のすき間がきつくなります。そのため、歯磨きをしても汚れが残りやすく、歯垢がたまり、むし歯になりやすくなります。

実践したいこと

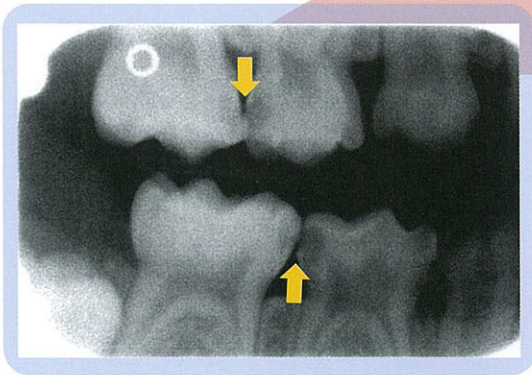
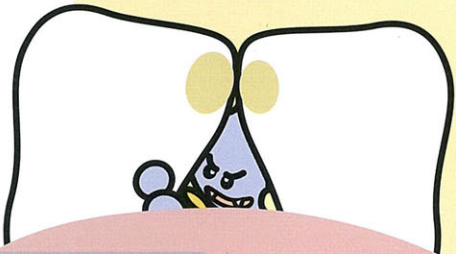
4歳から5歳ころになったら、歯ブラシによる清掃だけでは不十分です。歯と歯の間の清掃にデンタルフロスを使い始めましょう（p.114 参照）。



すきまあり



すきまなし



歯と歯の間の
むし歯

いつから歯磨剤を使うの？

市販されている多くの歯磨剤にはフッ化物が含まれていて、むし歯予防に効果があります。しかし、歯磨剤を使用すると、歯磨剤に含まれている発泡剤や香料によって口の中が泡だらけになり、磨けていないうちにさっぱり感が得られるため、磨き残しの心配があります。まず、歯磨剤をつけずに磨くことから始めましょう。

具体的には、3歳児までは寝かせ磨きが推奨されるため、歯磨剤は使わないようにします。立位や座位での歯磨きに移っても、うがいが上手にできない子どもには、やはり歯磨剤は必要ありません。うがいができる4歳ころからフッ化物配合の歯磨剤を使い始めましょう。

幼児期前半では、歯磨剤の変わりにフッ化物を用いるとよいでしょう。まず、水による歯磨きを丁寧に行ったあと、市販のフッ化物歯面塗布用のジェル、泡状あるいは溶液を歯ブラシにつけ、から磨きをするように歯にフッ化物を塗布する方法（ダブルブラッシング法）が推奨されています。とくに、就寝前のダブルブラッシング法は再石灰化効果が高いといえます。

フッ化物の応用は生涯を通じて有効なむし歯予防のツールとなります。さらに、低濃度でかつ長時間の曝露が有効であるため、家庭で毎日行う歯磨剤によるフッ化物応用は重要です。そのため、より効果的な使用方法を知っておくことは、保育者としても大切なことです。

実践したいこと

年齢を考慮したうえで歯磨剤を使うようにしましょう。まずは、歯磨剤を使わずに磨いて、口の中のさっぱり感を覚えることが大切です。



仕上げ磨きはいつごろまでするの？

5歳ころになると歯磨きは上達しますが、やはり、子どもだけの歯磨きでは不十分です。子どもに歯磨き習慣を身につけさせるためには、子どもが歯磨きをしたあと、必ず保護者による仕上げ磨きをするようにしましょう。

仕上げ磨きのポイントは、つぎの2つです。

- ① 子どもの歯磨きをよく観察し、磨けていないところやむし歯になりやすいところ (p.10, p.58 参照) をチェックして磨く。
- ② 子どもの歯ブラシと仕上げ磨きの歯ブラシは、別のものを使用する。

8歳ころまでは仕上げ磨きが必要だといわれていますが、あまり年齢にとらわれることなく、子どもの歯磨きの様子をもとに仕上げ磨きの卒業時期を判断するようにします。

子どもが歯磨きをしているとき、ひじと肩の動きを観察してみてください。ひじや肩が大きく揺れているようであれば、まだ細かいところまで磨けていないサインということになります。しっかり固定できているようなら、もう安心です。8歳ころには、ひじや肩を大きく動かすことなく歯ブラシを細かく動かすことができるようになります。

実践したいこと

第一大臼歯 (6歳臼歯) が萌出し、2~3年間はむし歯になりやすい時期のため、保護者による仕上げ磨きは重要になります。上下の第一大臼歯でむし歯になりやすい場所が違うことも意識して磨きましょう (p.100 参照)。

からから君は
ママ仕上げ



からから

シーラントってなに？

乳歯も永久歯も、奥歯には「小窩裂溝」とよばれるくぼみや溝があります。とくに、生えたばかりの未熟な歯は、小窩裂溝が複雑で、むし歯になりやすいのです。では、なぜ生えたばかりの歯はくぼみや溝が深くて複雑なのでしょう。それは、上下の歯が咬み合わないため、歯のすり減りがほとんど起こらないからです。このむし歯になりやすいくぼみや裂溝を樹脂でふさぐことで、むし歯の予防や進行の抑制を目的として開発されたのがシーラントです。咬み合う面（咬合面）の小窩裂溝は乳歯に比べ永久歯のほうが深いため、より効果が高いといわれています。

シーラントの具体的な方法は、くぼみや溝の部分を酸で処理し、樹脂材を埋め込みます。簡単で子どもへの負担も少ない予防処置といえます。シーラントの色は、無色、白色、ピンクなどがありますが、選択は自由です。ピンクはシーラントの適合状態を素早く観察できるので、障がいのある子どもにも用いられます。

シーラントをすれば「毎日の歯磨きは必要ないのでは」と考えるのは大きな間違いです。複雑なくぼみや溝を樹脂材でふさぐことの意味は、歯磨きをやすくすることであり、歯磨きをしなくてよいということではありません。また、最近のシーラント材はフッ化物が入っていて、シーラントをしたあと、ゆっくりとフッ素イオンが歯に染み込むようになっています。そのため、くぼみや溝だけでなく、その周囲の歯質の耐酸性も向上することがわかってきました。

実践したいこと

年齢や口の中の環境によってシーラントの実施時期は異なります。定期的に歯科医院を受診し、相談しましょう。

どう？

