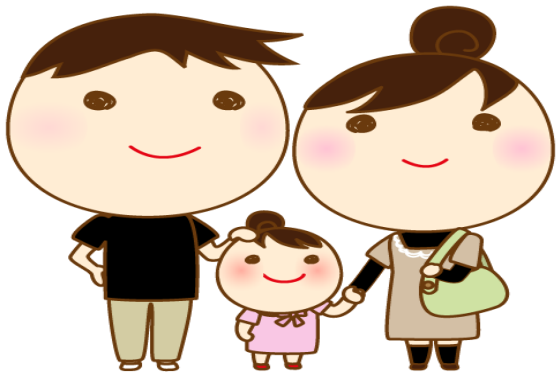
こどもの歯・口

の

おはなし

2021 年度



発行：一般社団法人

青森県歯科衛生士会

ご　挨　拶

（一社）青森県歯科衛生士会担当理事　杉山祐美子

昨年１月、わが国で最初の新型コロナウイルス感染者が確認されてから、１年半以上が経ちました。

その後感染が拡大し、現在も収束の見通しがつかない状況が続いております。これまでの日常生活は急変し、新しい生活様式などが確立されてきています。

そんな中、（公社）日本歯科医師会のホームページでは、「口腔ケアで免疫力アップ！」や「ニューノーマル時代の歯磨きの新しい意味とは？」 など新型コロナウイルス感染症に関連した内容の情報が掲載されております。むし歯予防や歯周病予防などお口の健康を保つために「口腔のケア」は大切だということは変わりありませんが、ウイルスから身を守るためにも「口腔のケア」は重要であるとのことです。

従来のむし歯予防や歯周病予防に加えて新型コロナウイルス感染症拡大防止にも「口腔のケア」を実践していただきたいと思います。

最近では、変異株による子どもへの感染拡大も報告されておりますので、こうした現状に対応するため、昨年にひきつづきパンフレットを作成しました。

乳幼児の歯科保健のみならず新型コロナウイルス感染拡大防止にも役立つよう、活用いただければ幸いす。

最後になりましたが、パンフレット作成にあたり、ワ・ラッテ代表歯科衛生士、狩野法子さん、青森県歯科衛生士会三八支部会員の皆様にご協力をいただいたことに深く感謝いたします。

２０２１年１１月

目　　次

【１】はじめに

歯科衛生士トレーニングアカデミー　ワ.ラッテ代表

歯科衛生士　狩野　法子

【２】子どもの歯　生えたての頃

青森県歯科衛生士会　　歯科衛生士　木村　和子

【３】乳歯のむし歯

青森県歯科衛生士会　　歯科衛生士　小村　真妃

【４】口の中の観察　～歯は何本あるのかな？～

青森県歯科衛生士会　　歯科衛生士　佐々木颯士

【５】歯の汚れ　～歯垢って何？～

青森県歯科衛生士会　　歯科衛生士　岩城　佳美

【６】お口の中をきれいにしてみよう

青森県歯科衛生士会　　歯科衛生士　浅木美智子

【７】フッ素を知ろう・使おう

青森県歯科衛生士会　　歯科衛生士　澤田　愛珠

【８】お口ポカンの話　　歯科衛生士　狩野　法子





【１】はじめに

狩野　法子

私は、歯科衛生士として、保健所や小児専門の歯科医院で長く小児歯科に関わってきました。今回、このような機会を頂いて、ぜひ親御さんにお伝えしたいことが、3つあります。

1つ目は、乳歯が生えてきたら、歯磨きをしてあげて下さい。最初のうちは、ガーゼで拭いたりして終わらせてしまいますが、歯の本数の少ない頃こそ、仕上げ磨きの練習ができる時期です。奥歯まで生えてしまってから、急に仕上げ磨きを始めると、うまくできず噛まれたりして、親御さんも、お子さんも苦手意識ができてしまいます。歯の本数の少ない頃なら、噛まれても痛くありませんので、落ち着いて汚れを落とすことができます。ポイントは、歯ブラシを持っていない方の手で、唇をどかして、歯をよく見ることです。見ることができれば、1本ずつ汚れを落とすことは簡単です。

小学生になったら、自分で磨く練習を始めますが、仕上げ磨きは小学生のうちは続けて頂きたいと思います。小学生のうちから歯は1本ずつ磨く習慣をつけるために、ぜひ歯科衛生士の歯磨き指導を受けて頂きたいです。

2つ目は、仕上げ磨きを頑張ってやってみたけれど、どうしてもできなかったら、小児の得意な歯科衛生士に相談して下さい。できないことは、恥ずかしいことではありません。できなくて当たり前です。よく、歯磨きができてないと怒られると、感じる親御さんがいらっしゃいますが、私達は怒っていません。汚れている事実をお伝えしているだけです。できないなら、できるようになればいいし、それでもできない時には、フォローしてもらえばいいんです。そのために歯科衛生士がいるんですから。

3つ目は、かかりつけの歯科医院を見つけて下さい。できれば、子供を専門に見て下さる歯科医院をオススメします。かかりつけの歯科医院とは、虫歯になったら行く歯科医院ではありません。虫歯にならないように、定期的に検診やクリーニングをしてもらう歯科医院です。親御さんの中には、「虫歯になったら、歯医者さんに行って、削られるんだよ。」と、ネガティブな話をお子さんにされる方もいらっしゃいます。この言葉を聞いて育ったお子さんにとって、歯科医院は行きたくない所ですから、虫歯になったり、怪我をしたりしてどうしても行かなくてはいけなくなった時には、大泣きの大騒ぎになります。ところが、幼い頃から歯科医院で定期検診をしているようなお子さんは、1歳でも一人で歩いて診療室に入り、ユニットに座ります。初診の時に、大泣きのお子さんでも、3ヶ月に1回の検診を続けるうちに、慣れていきます。子供は、驚くような速さで親離れをしていきますが、親御さんのほうが子離れできない事が多いようです。

かかりつけの歯科医院を決めておく事の大切さは、他にもあります。例えば、転んで前歯をぶつけた時、出血したり、歯がグラグラになると、お子さんも親御さんもパニックになってしまいます。こんな時に、かかりつけの歯科医院の先生に診てもらうことで、お子さんも安心して治療を受ける事ができます。

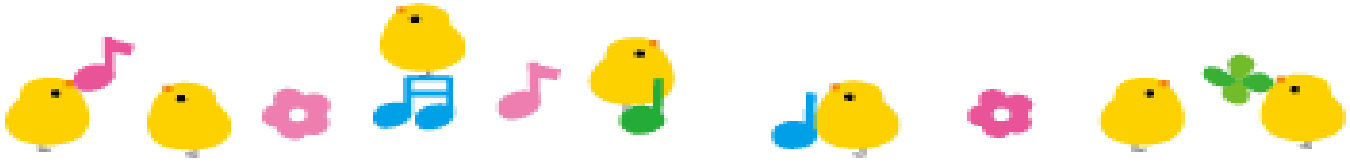
子供の頃から、歯は1本ずつ磨くこと、定期的に検診やクリーニングを受けることを習慣にしていくことで、健康で長生きできる大人に成長します。これは、親御さんからお子さんへの何よりの贈り物です。

紙面の関係で、仕上げ磨きの詳細や、小学生の自分磨きの仕方などご紹介できませんでした。この機会に、ぜひ！かかりつけの歯科医院で歯科衛生士から、歯磨き指導を受けて頂きたいと思っております。小学生の自分磨きは、youtube動画を参考になさってみて下さい。

最後までお読みくださり、ありがとうございました。

※歯みがきの仕方は、ワ.ラッテはみがきちゃんねる

下記よりご覧ください。





【１】　　生えたての子どもの歯

木村　和子

乳歯は生後６～８か月から２歳半くらいの間に順次生えてきて、

上下 20 本の歯が生えそろいます。

６～１２歳頃になると乳歯が抜けて次々と

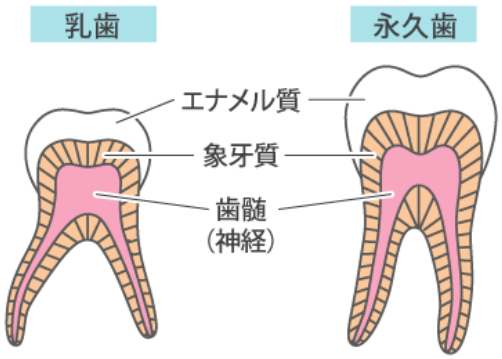
28 本（親知らず含む場合は 32 本）の

永久歯が生えそろってきます。

特に生えたての乳歯は右の図のように

エナメル質が薄く歯質も弱いため、

むし歯になりやすいので気を付けましょう。



Lidea:lion から画像



生えかわったばかりの前歯の永久歯はこのように

ギザギザになっています。

前歯を使用するうちに 2～3 年でギザギザは目立た

なくなります。



生えたばかりのころの奥歯の溝はこのように歯肉を

かぶっています。食べかすがたまりやすくむし歯に

なりやすいため丁寧に歯磨きをし、フッ素塗布など

で歯質を強化してむし歯予防に努めましょう。

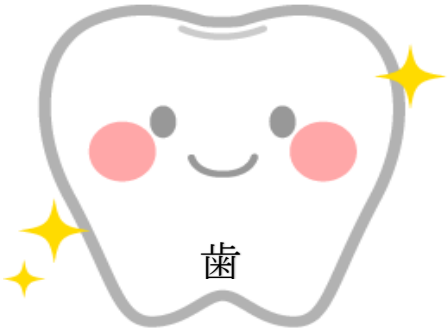
歯肉から歯が全部出るまでの間、痛みを感じ食事が

しにくくなることもあります。

【３】乳歯のむし歯

小村　真妃

むし歯は、どうしてできるのでしょうか？



口の中に住んでいる むし歯菌（ﾐｭｰﾀﾝｽ菌） が口の中に残った食べ物の残りカスから糖分（ショ糖）を分解して 歯にくっつきます。

歯に付着した白いべたべたしたものを「歯垢」といいます。歯垢はたくさんの細菌の塊です。

歯垢の中にいるむし歯菌（ﾐｭｰﾀﾝｽ菌）が歯を溶かす酸を産生します。

口の中は酸性になり、徐々に歯の表面は、溶かされてむし歯になります。

乳歯はどうして、むし歯になりやすい？

乳歯は酸に弱く歯の表面がうすいのでむし歯になりやすく、短い期間で大きなむし歯になります。

むし歯の始まり

白く濁った色をしていて、歯の表面につく歯垢のように見えます。歯磨きをしてもとれない状態をいいます。歯の汚れをみのがさず手入れをすることで、進行をくいとめることが出来ます。

乳歯は生えかわるから大丈夫？

乳歯がむし歯になると、永久歯の萌えてくる隙間が狭くなり、歯並びに影響が出てしまう場合があります。

むし歯に感染しやすい時期

１歳　７か月　～　２歳　７か月　です　　＜　この時期を特に気をつけましょう　＞

おうちの方が仕上げ磨きなどで、むし歯予防に努めることが大切です。

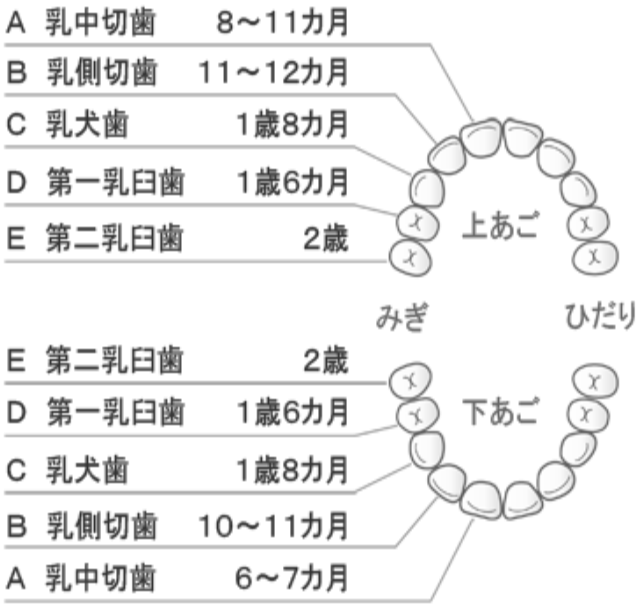
むし歯のない健康な歯を目指しましょう。

【4】口の中の観察　歯は何本あるのかな？

佐々木　颯士

皆様のお子さんには現在何本の歯が生えていますか？

まさに今、乳歯が生えて来たばかりという方は歯磨きの方法など気なることが多いですよね。乳歯は永久歯が生えてくまでの間、子供が成長するための大きな役割を担います。そんな乳歯は一体いつ、生えてくるのでしょうか？





※生える時期には個人差があります

乳歯は上下合わせて 20 本。子供の健やかな成長のためにも、お口の中は仕上げ磨きの際に観察してみましょう。歯並びや歯磨きの仕方など、気になることありましたらかかりつけの歯科医院でご相談下さい。

【５】歯の汚れ　　～プラーク（歯垢）って何？～

岩城　佳美

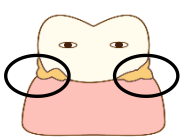
歯の汚れとは複数の細菌が集まって歯面に付着した、プラーク（歯垢）のことを言います。

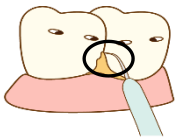
プラーク（歯垢）の７０％は微生物、他約３０％は糖タンパクや多糖類からなります。

プラーク（歯垢）は、歯の絵のように器具の先についている量（１ｇ）あたり

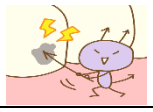
１０００億個の細菌がいます。

口の中にはこれ以上の量が潜んでいることが多いです。





プラーク（歯垢）にはいろいろな種類があり、その中でも虫歯に関するものは歯ぐきから上に多く、歯周病に関するものは歯肉の中に潜んでいます。

	歯ぐきの上についているプラーク	歯ぐきの中についているプラーク
エネルギー源	唾液（主として糖分）	歯肉の溝から出た赤血球の中のヘミン鉄
主な病気	むし歯、歯肉炎 	歯周炎 

プラーク（歯垢）のＰＨが低下する（酸性に傾く）と歯が溶けていきます。

どのくらいのＰＨで溶け始めるかというと“ＰＨ5.5”（中性は PH7。PH１に近いほど酸性、PH１４に近いほどアルカリ性）。これは一般的な紅茶とほぼ同じＰＨです。スポーツドリンクや炭酸ジュースは約ＰＨ３、フルーツはＰＨ３～４、野菜は４～６、肉・魚はＰＨ５～６となっていて普段摂取している飲料で歯が溶ける目安のＰＨを下回っていることがあるのに驚きです。

飲み物で PH5.5 より高いものは、お茶 PH6.3、牛乳 PH6.8、水 PH7.0 です。



プラークは歯に強くくっついていて、うがいだけでは落とせません。きちんと歯みがきをしてプラークを落としましょう。

ちなみに、歯石は歯垢が石灰化したもので歯石自体には病原性はありませんが、歯石＝歯の石と書くぐらいなので歯石の表面は凸凹していて汚れが付きやすくなっています。可能であれば落としておいたほうが歯みがきの邪魔になりにくいです。歯石を取るには専門の器具が必要なので歯科医院に行って相談してみましょう。

【６】お口の中をキレイにしてみましょう

浅木美智子

歯・口の中をキレイに保つことは、むし歯、歯肉炎、口臭予防だけでなく、風邪などの感染症予防、にもなります。そして、気持ちもすっきりします。お子さまのお口をキレイにして保つようにしてあげましょう。

① 子どもが、一人で磨けるようになったら、一人で磨いてみましょう。子どもが分からないときは、お家の方が教えてあげましょう。





② 仕上げ磨き、をしましょう。

☆歯が生えはじめ

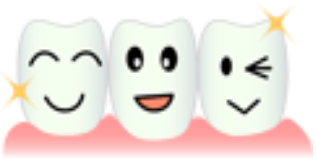
歯肉にあたって痛くならないよう、ゴシゴシ磨くのではなく、

マッサージするようにやさしく磨いてあげましょう。

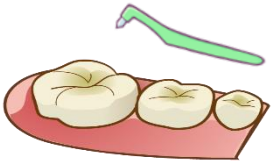


☆前歯・奥歯が生えそろったら

汚れやすいところ、歯と歯の間、歯と歯肉の間、奥歯の溝を中心に磨いてあげます。


歯と歯の間は糸ようじで



奥歯の溝や、歯ブラシのとどきにくいところは、１本ブラシで

③ 歯みがきの後は、“うがい”もしっかり、お口の中を洗うブクブクうがいをしましょう。



ほっぺを膨らまして、きれいにしましょう

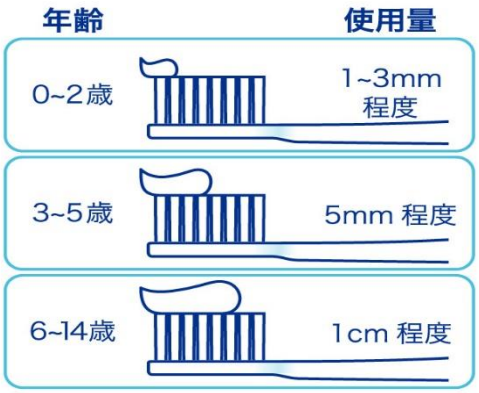
【７】フッ素を知ろう・使おう

澤田　愛珠

○虫歯予防の強い味方「フッ素」



○フッ素を効果的に使うための量



年齢によって使用量の目安は異なります。

1 回の使用量が少なすぎると、フッ素が歯全体にゆき届きません。3～6 歳未満はフッ素濃度 500ppm 程度の歯磨き粉が安全です。また、フッ素が歯に浸透するのには **2 分**かかると言われています。2 分以上かけて磨くことで、より効果的に虫歯を予防することができます。

○効果的な使用ポイント

多量洗口より少量洗口、1 日 1 回以下の使用より
2 回以上で、それぞれ20%程度むし歯が減少

1．適正量を使用する

2．1 日の使用回数を多くする

3．うがいで使う水の量を少なくする



【８】お口ポカンの話

狩野　法子



スマホやテレビを観ていたり、ゲームをしていたりするお子さんの口、開いていませんか？横から見ると、背中を丸めて、口を開けて、一点を見つめて没頭している姿は、実は、最近よく見かける光景です。お口ポカンというと、何だかボーッと口を大きく開けている姿を想像されるかもしれませんが、上唇と下唇の間がすこーし開いているのも、それから、前歯が出ているのも、お口ポカンです。

なぜ、口が開いてしまうのかといったら、お口の周りの筋力が衰えているからです。

例えば、離乳食を与える時に、スプーンに乗せた物を、口に入れて上の顎に押し付けるようにして食べさせていませんか？こうすると、確かに、こぼさず早く食べることができるのですが、これでは唇を全く使っていません。唇を使うには、スプーンをまっすぐに入れて、入れたところで、口をぎゅっと閉じましょう。閉じたら、閉じたままスプーンをまっすぐに抜きます。そう、この毎回ぎゅっと閉じることが大切です。

それから、最近は口をつけて遊ぶ玩具、例えばラッパや吹き戻しのようなおもちゃで遊ぶことが、すっかり減りました。昔は、児童館などに行くと置いてあったりしましたが、口をつけるのは不潔だったり、音が出るのは近所迷惑と敬遠されがちのようで、置いてありません。特に今は、コロナの影響もあるようです。

それでは、なぜお口ポカンがよくないのでしょうか。理由は、５つです。



１つ目は、お口の中が乾燥してしまうからです。ではなぜ、お口の中が乾燥するといけないのかといったら、例えば、テーブルの上にジュースをこぼしたとします。それを放置すると、水分は蒸発して、ベタベタの汚れになり、ますますそのベタベタに汚れが着きやすくなりますよね。お口の中が乾燥した状態は、ちょうどこのジュースをこぼしたテーブルと同じ状態です。と、言うことは、当然虫歯にもなりやすくなります。

２つ目は、上の前歯が特に、汚れます。よく前歯の２本だけ、黒くなっていたり、オレンジ色になっていたりすることがあります。これは、お口が開いている証拠です。前歯が黒く汚れると、顔の印象も暗くなります。この黒い汚れで虫歯になることはありませんが、虫歯に気づかないことがあるので、気をつけなくては、いけません。



３つ目は、歯並びの問題です。口を閉じた状態ならば、歯は、前に出られませんがお口が開いていたために、ドンドン前に出てしまいます。こうなると、歯科矯正をしなくてはどうしようもなくなってしまいます。それに加えて、ベロが前歯を押すようになると、唇だけでなく、上の歯と下の歯の間にも隙間ができて、ベロがいつも見えるようになることもあります。

そうなると、当然発音や滑舌が悪くなります。こうして、歯並びは、ただ見た目だけの問題ではなくなります。



４つ目は、怪我をしやすくなります。お友達とぶつかったり、転んだりすることは子供にはよくあることですが、お口ポカンの子は、前歯を怪我することが多くなります。お口が閉じていれば、例えお友達とぶつかったとしても、唇から出血したり、腫れたりする程度で済みますが、お口の開いている子は、前歯を直撃してしまうので、歯が斜めになってしまったり、場合によっては折れてしまうこともあります。



５つ目は、当然細菌やウイルスをもらいやすくなりますよね。

これは、皆さん　もうよくご存知だと思います。

お口が開いていると、こんなに色々なことが起こるというお話をしました。是非今日から、風船を膨らます練習をしたりして、お口の周りの筋肉を鍛え、意識してお口を閉じるよう心がけてみて下さい。







げんきな子ども
歯も健康に



【参考文献・画像出典】

☆公益社団法人日本歯科医師会

☆ライオン歯科材株式会社

☆小児のう蝕予防の最前線（クインテッセンス出版）

☆子供の歯をじょうぶに　きれいに（主婦の友社）

☆乳歯ケース情報サイト「はえかわり」：https://tooth-case.jimdofree.com

☆（株）コムネット

※このパンフレットは、公益社団法人日本歯科衛生士会「地域歯科衛生活動」事業助成を受けて作成しています。



歯科医院で、定期健診を受けましょう



作成：青森県歯科衛生士会三八支部