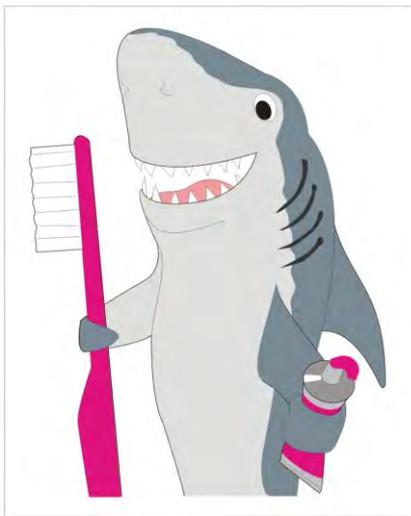


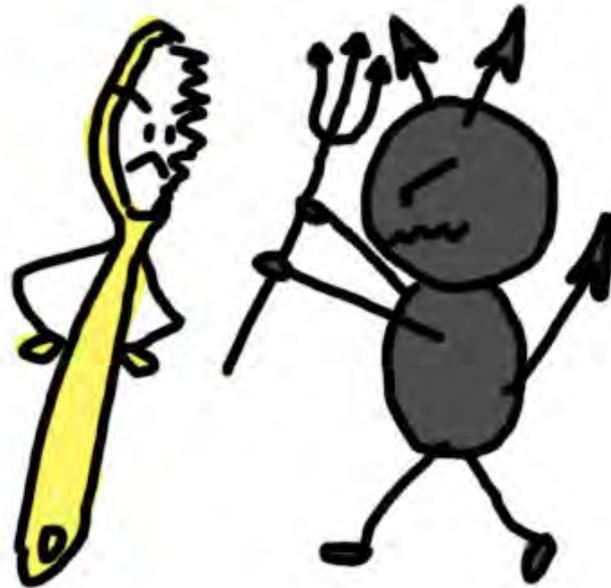
からはじめる

健康づくり教室



甲府市小瀬町 1143-3
あいざわ歯科クリニック

虫歯にならず、きれいな大人の歯
を手に入れましょう！



五体満足なんて言葉もありますが…

さて、歯に関してはどうでしょう？



あいざわ歯科クリニック

歯のはたらき

食べ物をかむ



発音を助ける



顔の形を整え、発育を助ける



歯の健康は全身の健康にも影響します

歯が悪いと内臓疾患を引き起こしたり、頭が痛くなったり、姿勢が悪くなったりするほかにいろいろな害があります。早期治療、改善を心がけましょう。

かかりつけ医を見つけよう！

まず妊娠したら、気軽に相談できる歯科医院をみつけましょう。

お子さんの虫歯予防は、0歳前から始まっています。

正しい知識、正しい認識でお子さんの虫歯はかなり防ぐことができます。



妊娠中の歯科治療

- 妊娠中、特に妊娠後期は、歯茎の炎症が強くなり、歯茎からかなり出血することが多いんです。
- 出産後は、子供の世話にも忙しく歯科治療はかなり困難な場合が多いです。
- 実は、子供のう蝕(虫歯)は、保護者の方から感染してしまいます。
- 歯科治療は、つわりがひどかったり、産科にストップがかかっていない場合以外はすべての治療が可能です。



妊娠期について



- **お口の特徴**

口内のpHが酸性に傾いたり、つわりの影響が出る時期です。

- **オーラルケアのポイント**

歯周病にかかりやすくなる

女性ホルモンの増加やつわりの影響で歯磨きが十分にできないことが重なり、歯肉が炎症を起こしやすくなります(妊娠性歯肉炎)。

むし菌にかかりやすくなる

お口の中のpHが酸性に傾くため、むし菌にかかりやすくなります。つわりの時期は食べ物の好みが変わったり、少しずつ何回も食べたりと食習慣が変わること、十分な歯磨きができないことなども影響します。

吐き気を起こしにくい小さな歯ブラシや味や香り、粘膜への刺激の少ない歯磨き剤を使ってお口の清潔を保つようにしましょう。どうしてもみがけない場合は洗口(ぶくぶくうがい)だけでも行いましょう。

重要なのは日々お子様のお口の中をチェックすることです



なんで虫歯(う蝕)ができるの？

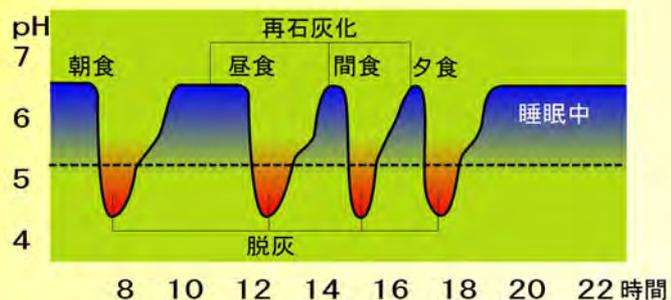


3つの要因で むし歯ができる

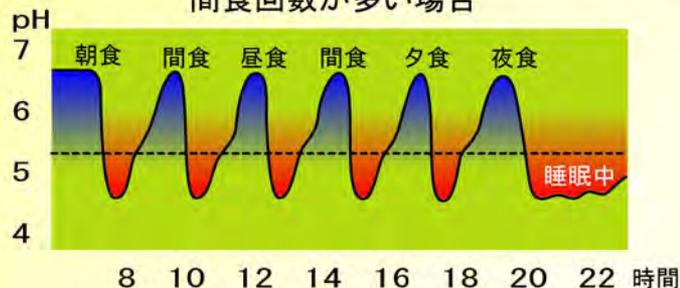
むし歯は、3つの要因が重なった状態のまま時間が経つと次第に進行していきます。むし歯予防には、図の内容をコントロールすることが大切です。



食事、間食による プラークpHの変動



間食回数が多い場合



飲食をすると、プラーク中のpH（ペーハー）は酸性に傾き脱灰がはじまりますが、しばらくするとだ液の働きにより再石灰化されます。間食の回数が多い食生活では脱灰の時間が長く、再石灰化の時間が短くなり、むし歯の危険性が增大します。

他にも虫歯になる原因があります

歯ぎしりによって、歯の角などの一部が欠けてしまうことがあります。

歯の硬い部分が失われ、柔らかい部分にう蝕（虫歯）が入り込んでしまうことがあり、さらにそこに食べ物が停滞するとう蝕が広がります。



哺乳瓶虫歯！

1歳頃までの虫歯の原因はほとんどが、哺乳びんが原因の「哺乳びん虫歯」なんです。寝つきの悪い赤ちゃんを寝かせ、体重が増えない赤ちゃんを心配してお母さんが哺乳びんの中にスポーツドリンクや乳酸飲料を入れて赤ちゃんに飲ませると、前歯が全部虫歯になってしまいます。だから対策としては、寝る前に甘いものを与えないこと。寝ている間は唾液の分泌が特に少ないために、ひどい虫歯を作ってしまいます。

この場合には、一般的な削って詰める治療を行おうとすると、歯が柔らかく、神経までの距離も近いので、すぐに神経を取る治療になったり、歯の形が無くなってしまいます。

だから、う蝕進行止め（ただし、歯がお歯黒のように黒くなってしまいます）や強力なフッ素を塗るしかありません。

おっぱい虫歯

乳歯のエナメル質は、永久歯の半分！
乳歯が生えてから、十分な硬さになるまで、2～3
年かかります。

ってことは、最低でも3歳までは歯が柔らかい！

おっぱいは子供の栄養には最適で、私の子供は
おっぱいが好きだからと、離乳の時期を越えて、
おっぱいをずっと飲んでいるとやっぱり、重度の虫
歯になってしまいます。

基本的な離乳の時期は、生後12～18か月なんです。
す。

子供の歯はなぜ虫歯になりやすいの？

- 乳歯やはえたての永久歯は柔らかい
→だから炭酸飲料はだめなんです。
- 歯がだんだんすり減り、欠けやすい
- こどもの歯は、すき間が多いので、ものが詰まりやすい
- 間食が多い
→食後には、水かお茶を飲みましょう。
- 歯みがきの方法が不十分
→仕上げみがきが重要です。

フッ素塗布について

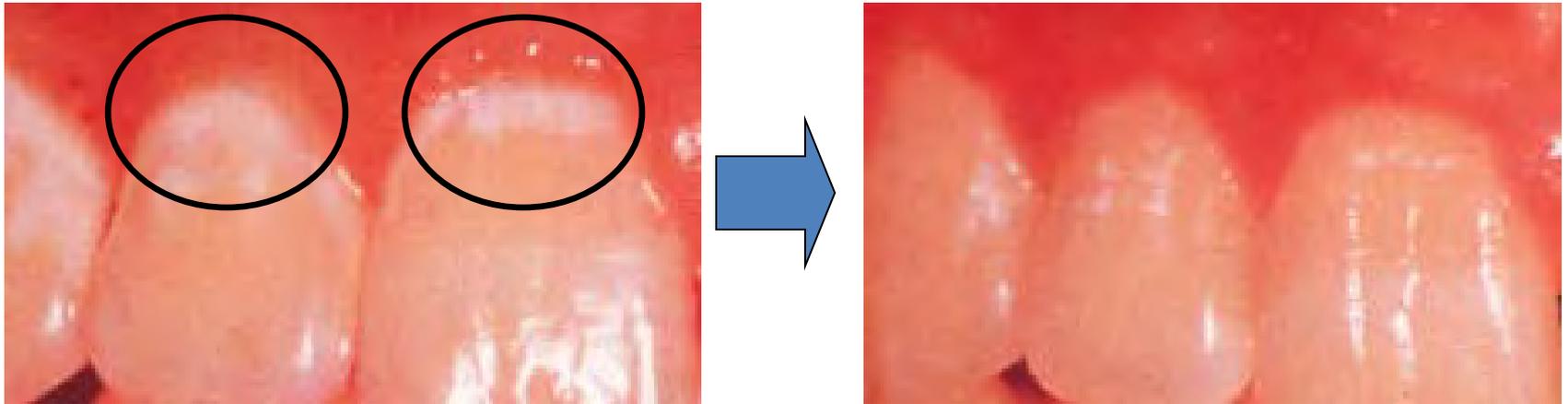


フッ素はむし歯に強い歯をつくる性質を持っています。このフッ素を定期的に歯に塗ることで歯質を強化します。

歯をきれいに磨いた後、歯ブラシや脱脂綿などにフッ素入りの薬剤をしみこませ、歯に塗ります。

フッ素を歯に塗った後は30分ほどうがいや飲食をさけます。(たまったつばは吐き出しても大丈夫です。)

フッ化物歯面塗布の効果 再石灰化



初期う蝕部分が再石灰化により回復する
(白濁のまま硬化することもある)

仕上みがきはとても重要！

大人でもなかなかうまく磨けないのに、お子さんは全然磨けません！



仕上げみがきを始める時期は？

乳歯が生えてくる8か月頃が、歯磨きスタートのタイミングです。始めの時期は、まずはハブラシに慣れることが大切です。奥歯が生えてくる1歳6か月頃までには、歯磨き習慣ができることを目指しましょう。

清潔な手で、口のマッサージから始めると嫌がりにくくなります。



仕上げみがきの姿勢は、 保護者がみがきやすく、 子どもの頭が安定する安全な姿勢



仕上げみがきの姿勢

口の中が見やすく、安全で歯磨きしやすい姿勢として、ひざの上か、保護者が子どもの後ろに回り頭をお腹や脇で固定して歯磨きしてあげるのがおすすめです。子どもが上手に立ってられないうちは、保護者のひざの上に寝かせることをおすすめします。ハミガキ剤を使い始めたら、唾液やハミガキ剤を飲みこみにくくするために、子どもを立たせて歯磨きしましょう。



立たせ後ろみがき(スターキーズポジション) 小児歯科学会HPより

1. 子どもが立ってられないときは「寝かせみがき」
保護者のひざの上に子どもの頭をのせて、上を向かせる。

2. 子どもの背が低いときは「立たせみがき(サイドみがき)」

保護者がひざ立ちをして、脇で子どもの頭をかるく押さえながらみがく。

3. 子どもの身長が大きくなってきたら「立たせみがき(後ろみがき)」

保護者が子どものうしろに立ち、おなかや脇で子どもの頭を少し押さえながらみがく。

こどもの口の中はこんなに混雑



こどもの口臭

- 口臭自体は、生き物である以上誰でもありますが、起床時や空腹時、誰にでもある生理的口臭が原因の事が多くあります。
- 間食が多かったり、やわらかい食べ物が主体の食事をしている場合、汚れが残ってしまう。
- また小児の場合には、鼻呼吸がうまく出来ない場合に口呼吸となってしまう。

食後の歯みがきについて

最近、すぐ磨くと逆に歯が弱くなってしまおうって聞いたけど。

これは、炭酸飲料に浸透させた歯が虫歯になりやすいという実験の特殊な環境の実験結果の結論の一つです。

ですから、

これまで通り、食べたなら早めに歯みがきで大丈夫です。

食べかすが、口の中にとどまったままでは、虫歯菌によって酸が産生され、歯を溶かすだけでなく、歯の脱灰を防ぐ、唾液が入り込まないので更に、虫歯菌がはびこってしまいます。

やはり、食後すぐの歯みがきで、

むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢(プラーク)と食後口の中に残留する糖質を早く取り除きましょう。

指しゃぶりについて

指しゃぶりする子しない子、やめる時期は個人差が大きいと思います。

教科書通りの指導でも「指しゃぶりは無理にやめさせる必要はないこと」ということになっています。無理なトレーニングをしても子供の指しゃぶりは治らず、逆に子供に強いストレスを与えるだけで逆効果だったように思います。

①まずは、口をしっかりと閉じることを指導しては如何でしょう。

②子供に分かるように言い聞かせをしてみよう。

「指しゃぶりは赤ちゃんみたいだから、段々やめていこうね」

「お手手にはバイキンさんがいっぱいいるからチュッチュするとバッチイんだよ」というように

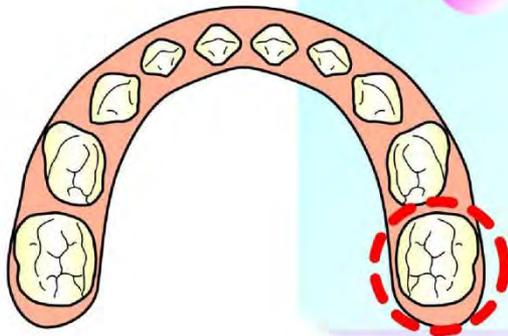
“指しゃぶりはあまり良いことではない”というニュアンスのみを伝えるようにして、しているところを見つけても指摘したり注意しないでじっくりと取り組みましょう。

実は、指しゃぶりって大したことないんです。

指しゃぶりは、永久歯がはえる前にやめれば、歯並びにはあまり影響が出ないことが分かってきています。やっぱり、焦らないこと。子供さんの自覚、知識や考える力を高めることの方が、早道です。



? 6歳臼歯



6歳頃になると、乳歯の奥歯のさらに奥に最初の永久歯が生えてきます。この歯の名前は「第一大臼歯」で、一番大きく噛む力が最も強い大切な歯です。また、6歳頃に生えるので「6歳臼歯」とも呼ばれています。

- 奥に生えてくるので、最初は気がつきにくい。



- 少し傾いて生えてくるので、歯と歯の間に食べカスが入りやすい。



? 6歳臼歯はむし歯になりやすい

- 歯の噛み合わせ面の溝が深く、食べカスがたまりやすい。



- 歯ブラシがとどきにくいので、食べカスが残りやすい。



6歳臼歯を守れば、 大人になっても安心です



6歳臼歯をむし歯から 守るために

6歳臼歯のむし歯予防には、本人、お母さん、
歯科医の協力が必要です。

- ていねいにみがく
- 仕上げみがきをする
- 歯科医に予防してもらう



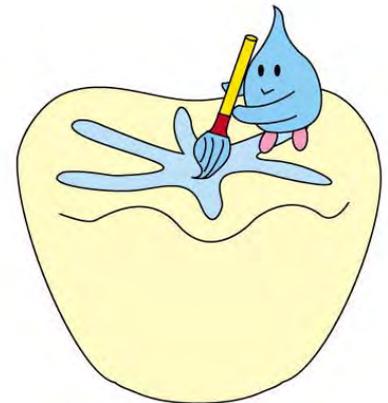
シーラントについて



奥歯の噛む面には溝があり、むし歯が出来やすいところ
です。ここにシールをしてむし歯を予防する方法がありま
す。これがシーラントです。

シーラントは歯を削ることがないので痛みはありません。
ただし、このシールが剥がれることもありますので、定期
的に健診をする必要があります。

シーラントを行ったからといって、必ずしもむし歯が出来な
くなるというものではありません。また、これらの処置は初
期のむし歯の治療法としても行います。



なんで、早めの治療がいいの

小さい虫歯は全く痛みを感じず治せますので、麻酔が必要ないことがほとんど。

治療に時間がかかると、お子さんは我慢できなくなり、嫌がってしまう。

神経まで虫歯菌が達するとすごく痛くなるだけでなく、乳歯の寿命が短くなり、永久歯が予定時期よりも、早くはえてしまう。

やっぱり、神経を抜く前の治療がおすすめ。

二次象牙質 ができる と 神経が保存 できます

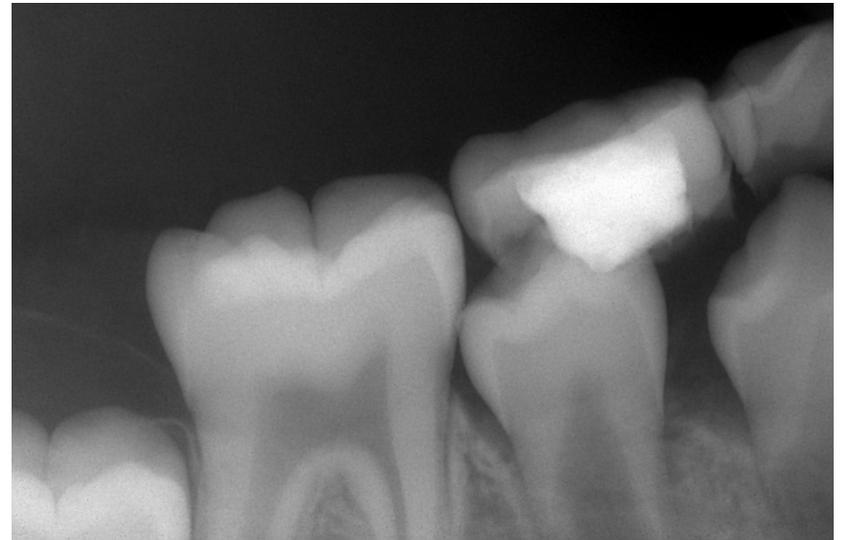


定期健診の重要性

虫歯になりやすいお子さんは、
なんと3ヶ月で新しい虫歯ができてしまいます。

他にもぐらぐらし始めてから、乳歯が抜けるまでには、
大体3カ月程度のお子さんが多いんです。

隣の歯に引っかかって、永久歯がうまくはえてこない
ことも良くあります。



たった3ヶ月でここまで変化するんです



歯列矯正の開始時期

小児矯正は、あごの骨のバランスや大きさを整える1期治療(骨格矯正)と歯の位置を整える2期治療(歯列矯正)からなる2段階治療です。

とくに1期治療は、あごの骨がまだ柔らかく、これから成長していくお子さまだからこそできる治療です。

このことであるべく大人の歯を抜かないで歯並びを整えることができます。

さらに、1期治療であごの骨を整え大人の歯がきちんと並ぶ土台ができるため、2期治療そのものが必要ない場合もありますし、部分的な歯列矯正で済んでいることも良くあります。もちろん、すべての歯並びの問題が小児矯正の適応ではありません。永久歯が生えそろってから、成長が止まってから治療した方がいい場合もあります。

大まかな歯列矯正の開始時期

1期治療(骨格矯正)・・・3歳～12歳

2期治療(歯列矯正)・・・10歳～成人

**ご注意:これはあくまでも一般的な目安です。
個人差が大きいことに注意しましょう。**

今日はお越しいただき、
まことにありがとうございます



歯科医院と一つになることであなた
の家は、楽しい家になります



山梨県甲府市 あいざわ歯科クリニック 歯科医師さるさるのホームページ

山梨県 甲府市 小瀬町 あいざわ歯科クリニックは、小児や歯周病の予防管理、インプラント、口腔外科、GTR・エムドゲインなど 歯周外科、再生療法、小児矯正、成人矯正、審美歯科、ホワイトニング、全身麻酔、静脈内鎮静法を中心とした総合的歯科医院です。

インプラントや再生医療の分野においても歯科用CT撮影装置、専用手術室、日本口腔インプラント学会専門医が常駐しており、21世紀にふさわしい歯科医院を目指しております。

私、さるさるとはフランス語さりゅー・さりゅー(すばらしい、すばらしい)から得た造語です。ネット上の名前は、そんな歯科医師でありたいの思いからですが、現代の歯科医療やその他興味のある事について、甲府より情報発信していきます。
また、歯の悩みや歯並び、インプラントや歯周病、口腔外科の質問お受け致します。

募集中
私達と働きませんか
募集しています

一般の皆様へ	
	あいざわ歯科クリニックの紹介
	あいざわ歯科クリニック blog
	Our character
	当院で使用している歯科機材・材料
	歯科用CT ～ファインキューブ～について
	いまどきの歯科医療の事