

# Kamu Kamu News

カムカム・ニュース

2019.01 vol.71

2019年  
あけましておめでとうございます



この一年も人に優しい、ワクワク楽しい  
ヨリタ歯科クリニックであり続けます。

今年の干支は、「亥 い」  
亥は、イノシシ。

古くから、猪の肉は万病に効果があるとのことで  
無病息災の象徴でもあるそうです。

ということで、今年も健康や予防に重きを置いた診療方針を貫きます。

そう、猪のように、やると決めたら脇目もふらず、猪突猛進です。  
以前から実現したかった、ヨリタ歯科クリニックの2階に  
健康や予防をテーマにした医院を、開設します。

出来れば、5月1日の元号が変わる日に合わせ、オープンする予定です。

メンバーと力を合せ、夢と希望あふれる、ワクワク楽しい  
夢いっぱいのに、しますね。

今年も笑顔あふれる一年でありたいように!!

春日幸司

# こどものお口や歯の悩み①

今月から数回にわたって、お子さんの歯やお口の悩みとして私達がよくご相談を受ける内容について、お話ししたいと思います。

★ 年齢別にお伝えしますので、ぜひご参考になさってください。

★ まず、乳児期のお子さんに多い悩みが

- 歯みがきのやり方や離乳食の食べさせ方
- 夜間の授乳
- 卒乳の時期
- フッ素塗布の必要性

などでしょう。

乳歯が生え始めたら、歯みがきの習慣づけを始めましょう。  
清潔な指で、口の中を触ることから慣れさせると歯ブラシが口に入ることへの抵抗も、軽減します。

初めのうちは、歯ブラシでみがこうとしなくてもガーゼや綿棒などで清拭してあげてもかまいません。

★ 慣れてきたら、乳児用の歯ブラシで、ちょんちょんと歯に触れる練習から開始します。

歯ブラシの刺激に慣れたら、優しくみがいていきます。

上手にできたら、ほめてあげましょう。

上の前歯は、唾液による自浄作用が少ないので、歯みがきが上手にできなければ、ガーゼで拭うなどしてあげるとよいでしょう。

★ お子さんが歯みがきを嫌がると、親にとっても、歯みがきの時間がつらく大変なものになってしまいます。

乳児期は、これから毎日行う歯みがきを、少しでも楽しくするための練習期間と考え、歯ブラシに慣れていくことは非常に大切です。

離乳食については、食べさせ方によってその後の口の成長にも大きく関わってきます。

★ 離乳の初期段階では、捕食といって唇で食べ物を取り込む練習をします。



早く食べてほしいからといって、スプーンを口の中まで入れてしまうと、ほとんど丸のみになってしまいます。

★ スプーンは下唇のところで止めて、お子さんが自分からスプーンの食べ物を取り込むことが、唇を閉じる訓練にもなります。

実際、唇を閉じる力が弱く、無意識に口がポカンと開いてしまっているお子さんは、多いです。

★ 離乳の初期から、スプーンでの正しい食べさせ方を知っておいてほしいと思います。

★ 夜間の授乳や卒乳に関しては、育児書によっても様々な見解があり、迷うところだと思います。

母乳育児は、栄養学的な利点だけでなく、お子さんの精神的安定にも効果があることがわかっており、乳児期にはできるだけ続けたいものです。

ただ、一歳を過ぎると、砂糖をとり始めることでむし歯の原因菌が歯の表面に付着しやすくなり、そこに母乳を与えたまま眠って、母乳が口の中に長く残っているとむし歯のリスクが高まります。

★ 母乳はむし歯にならない、というわけではないので母乳を続けているうちは、砂糖の摂取を控えて、歯みがきをしっかり行いむし歯のリスクを下げましょう。

★ 目安としては、一歳六ヶ月頃には、卒乳できるようにしたいものです。これは、おっぱいに頼らず、食事をきちんととることで咬む力を鍛えるためにも必要なことです。

生えたばかりの乳歯は、とてもデリケート。しっかりケアをしてあげましょう

★ フッ素塗布については、歯が生えた時点で必要です。

★ 実は、生えて間もない時期の歯はまだ未成熟でむし歯になりやすいのです。

★ フッ素は、未成熟な歯を硬くする作用があります。定期的に歯科へ通い、フッ素塗布をされることをおすすめします。

★ うがいができない年齢でもフッ素塗布をすることは可能です。

★ ただし、フッ素はむし歯予防の万能薬ではありません。塗ったからといって安心せず歯みがきの習慣や、きちんとした食生活をするのが大切です。

ばど 大阪東版 2018年9月14日号  
『ワクワク楽しい予防歯科ってなあに vol.158』より抜粋。

小児歯科担当  
森山知子先生

