

#子育て処方せん

乳歯酸に溶けやすい

今回の「#子育て処方せん」は、むし歯がテーマ。福岡市立こども病院小児歯科長の柳田憲一歯科医師に予防策などを聞いた。

むし歯

むし歯になる子どもは年々減っているものの、ひどく進行した状態で診察を受けに来る子どももいて、二極化しているようにも感じる。

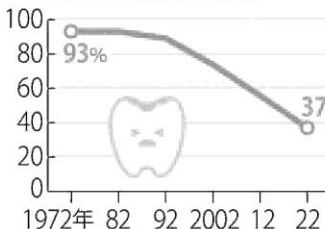
一般的に乳歯は生後6か月頃から生えてきて、6歳頃から永久歯に生え替わっていく。乳歯は永久歯に比べ、歯のよろいにあたるエナメル質が半分しかなく、むし歯の原因菌が出す酸によって溶けやすい。

乳歯のむし歯はそれほど



柳田憲一
歯科医師

むし歯になったことがある小学生の割合の推移



※文部科学省の「学校保健統計調査」を基に作成

あいうべ体操のやり方



子どもの口がいつもぽかんと開いたままだと気になるものだ。「お口ぽかん」は「口唇閉鎖不全」とも呼ばれる疾患で、むし歯や歯肉の炎症、歯並びの悪さなどににつながる。予防や改善に役立つと期待されるの

口呼吸改善「あいうべ体操」

が、口の体操「あいうべ体操」だ。

あいうべ体操は、福岡市の「みらいクリニック」院長で内科医の今井一彰さんが、口呼吸を鼻呼吸に改善する体操として20年ほど前に考案した。「あ」「い」「う」「べ」と

声を出しながら口を大きく動かして口周りなどを鍛え、1日30回を目安に続ける。全国の学校や保育園などで取り組まれており、今井さんは

「口呼吸は口内が乾燥して細菌が繁殖しやすくなり、体も冷えて様々な病気を引き起こす。鼻呼吸を習慣づけて」と呼びかける。鹿児島大学病院小児歯科の稲田絵美講師らの研究グループは、幼稚園児を対象にした調査を実施。あいうべ体操を1年間実施した集団としない集団を比較し、体操が「お口ぽかん」の改善に効果があると確認した。

「#子育て処方せん」へのご意見をお寄せください。社会部のメール(s-syaka1@yomiuri.com)へお願いします。



インタビューの動画はQRコードを読み込んでください

痛みを伴わないこともある。「いずれ生え替わるから放っておいていい」と思う人もいるかもしれないが、乳歯の頃から口の中が菌だらけになれば永久歯もむし歯になりやすくなる。乳歯には永久歯の場所取りしておく役割もある。むし歯が進行して抜けてしまうと、歯並びが悪くなり、食べ物をかみ砕いて消化する能力が落ち、言葉の発音

にも影響が及ぶ。予防のためには、甘い物をだらだらと食べることを控え、歯磨きで菌のいる菌こうをこまめに取り除く。そして、定期的に歯科医に通い、フッ素の塗布や、かみ合わせる面の溝を埋めるシーラントなどで歯を強くする。1歳になった頃には「歯医者デビュー」をして、以降3〜4か月ごとに検診や予防処置を受けるのが理想だ。

フッ素塗布 菌の働き抑制

し歯予防に使われている。使用量などを間違えなければ、子どもの体にも害がないことが分かっている。口の中の細菌の働きを抑え、傷ついた歯の再石灰化を助け、歯を酸に溶けにくくする。欧米などではむし歯予防のため、水道水にフッ素を混ぜている地域もある。もう一つ、子どものむし歯予防のために周りの大人ができることは、自身がかかり歯を磨くことだ。生まれたばかりの子の口内にむし歯の原因菌はいない。周りの人の唾液などにより徐々に移ってくると思われている。子どもと食事やおしゃべりする人ほど、歯をきれいに保ってほしい。(聞き手 大森祐輔)