

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

第28号

特集：学童期の歯科保健 むし歯予防のためにフッ化物洗口

学童期（6歳から12歳）は、乳歯と呼ばれる子供の歯から、永久歯と呼ばれる大人の歯にはえ変わっていく期間です。その期間、特に気をつけなければならないのがむし歯です。そのむし歯の予防に効果的と言われている、フッ化物洗口について、今回情報提供いたします。お子さんのむし歯予防の一助となれば幸いです。

フッ化物とはどんなもの？

フッ化物は自然界に広く分布しているものの一つです。地球上の全ての動物、植物に含まれていて、もちろん私達の歯や骨、血中にも含まれており、毎日食べる食材や飲み水など、ほとんどの食品にも微量ながら含まれています。



フッ化物の効果には以下のようなものが挙げられます。

- 1、歯を強くする(耐酸性増強)
- 2、初期のむし歯を修復する(再石灰化促進)
- 3、むし歯の原因菌の酸産生を抑制



フッ素が歯に取り込まれると、歯質が強化され、酸に溶けにくくなります。



フッ素は、歯から溶け出したカルシウムなどが再び歯の表面に戻ろうとする作用（再石灰化）を助け、初期むし歯を修復します。



フッ素の抗菌作用により、むし歯原因菌の活動を抑え、歯を溶かす酸の産生を抑制します。

フッ化物洗口のむし歯予防の効果

- 1、永久歯のむし歯を半分以下に予防すると言われています。
 フッ化物洗口 50~80% ☆とても効果的☆
 フッ化物歯面塗布 30~40%
 フッ化物入り歯磨き粉 20~30%

- 2、歯の平らな面、前歯での高いむし歯予防効果があるとされています。

終わりに

フッ化物洗口は、4歳を越えたあたりから開始した場合が一番効果があると言われています。また、継続して行う事もとても重要です。他のフッ化物予防も併用してさらに効果を高めて、むし歯予防をしていきましょう。



※ フッ化物ではじめるむし歯予防 藤井昭仁 八木隆 より 引用

まだまだ
続くよ！

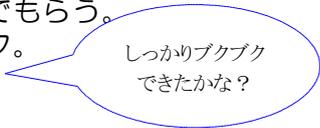
● かかりつけの歯科医院をもちましょう。

● お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!

フッ化物洗口に取り組む 田老第一小学校さん をご紹介します♪
 田老第一小学校は、全校108名 7クラス 編成の学校です！
 フッ化物洗口は、各教室で毎週金曜日、給食後の歯みがきをした後に行います。

☆「フッ化物洗口」は、どんなふうにやっているの？☆

- ① フッ化物洗口液を、養護教諭の先生が準備して、給食時間に各教室に配布。
- ② 各教室で、子供たちは担任の先生からコップにフッ化物洗口液を注いでもらう。
- ③ ②でもらったフッ化物洗口液を口に含んで、30秒間しっかりブクブク。
- ④ ③でブクブクした後の液をコップに出して、自分で泡立ちチェック！
- ⑤ 確認後の液は、水場にすて、コップを洗浄してフッ化物洗口は終了♪



担任の先生から、フッ化物洗口液をもらっているところです！



お口のケアで感染症から身を守ろう！

新型コロナウイルス感染症対策として、「手洗い・うがい・マスク着用」などに気をつけて生活していると思いますが、これからの時期インフルエンザ等の感染症も併せた予防策が必要となってきます。

口は食べ物や病気を引き起こす病原体などの異物が入ってくる体の入り口で、最も細菌が発生しやすい所ですので、口の中を衛生的に保ち、鼻呼吸を心がける事が感染症予防につながります。

そして、食後の歯みがきを徹底する事でインフルエンザ等の発症リスクを軽減できるので、食後や就寝前の歯みがきを忘れずに行ないましょう！また、職場、学校、自宅等で歯みがきをする際は次の事に気をつけ感染症を予防しましょう！

◆部屋の環境を整えましょう◆

- ・密にならないように間隔をあけ、時間をずらす等洗面所は譲りあって使用しましょう。



- ・歯を磨く時は部屋の窓を開ける等換気を心がけましょう。



◆歯みがきでお口の中の細菌を取り除きましょう◆

- ・歯みがき中のおしゃべりは慎みましょう。
- ・歯みがき剤は少量にして飛び散りを減らしましょう。



- ・磨く時つばが飛び散らないように、口をすぼめたりもう一方の手で覆いましょう。
- ・1日3回食後や就寝前の歯みがきを忘れずにしましょう。



◆うがいをする時の水の飛び散りを減らしましょう◆

- ・飛び散りを防ぐために少量の水でうがいをしましょう。



- ・うがいの時は洗面台に顔を近づけ、静かに吐き出しましょう。



歯ブラシの選び方

いろいろな歯ブラシがある中で、どのような歯ブラシを選んだらいいか迷っていませんか？。今回は学童期のお子さんのお口のタイプ別に歯ブラシをご紹介します。

①まだ乳歯が1本も抜けていない子

→幼稚園用または3～6歳用の歯ブラシが良いでしょう。

②今盛んに生え替わっている乳歯と永久歯が混在している子

→6～12歳用の歯ブラシが良いでしょう。

③乳歯がすべて抜けて永久歯だけの子

→大人用のもので大丈夫ですが、コンパクトなものがお勧めです。(上の前歯2本分か、それより小さめのもの)

※いずれも毛先は平らにカットされているもので、毛の固さは「ふつう」もしくは「やわらかめ」のものが良いでしょう。また、手先が不器用だったり、めんどくさがり屋の子供さんには持つところが太い物や毛先の部分が幅広いのも良いかもしれません。



デンタルフロス（糸ようじ）について

「一生懸命磨いていたのにむし歯になってしまった。」それは歯ブラシだけでは届かない場所かもしれません。歯ブラシできちんと磨いても歯と歯の間の部分は届かない場所です。そこでデンタルフロスを使用することにより歯と歯の間の歯垢もしっかりと取り除くことができます。

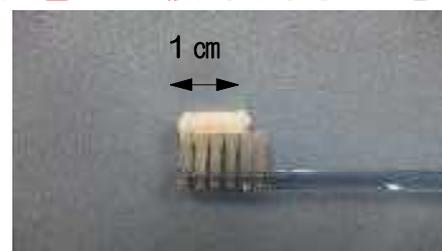
デンタルフロスには柄のついたホルダータイプや指に糸を巻いて使う糸巻きタイプがあります。初めて使う場合ホルダータイプが使いやすいと思います。迷ったときにはかかりつけの歯医者さんに相談をして自分に合うものを使用し、デンタルフロスでの清掃を習慣化させましょう。



歯みがき剤について

多くの歯みがき剤にはむし歯予防のためフッ素が配合されています。フッ素の効果を最大限に生かすお口のゆすぎ方は、10CC（ペットボトルのキャップ2杯分のお水）で1回の30秒ブクブクうがいをすることです。

発泡剤や研磨剤が入った歯みがき剤を使用すると、何回も口をゆすぎたくなるので、あまり泡立たずに磨くことができる低発泡のソフトペーストタイプやジェルタイプがお勧めです。6～14歳児は歯ブラシに1cmを目安につけて磨きましょう。参考として6か月児～2歳児は1mm程度、3～5歳児は5mm以下、大人（15歳以上）は1～2cmをつけて磨くと歯磨き剤の効果を生かすことができます。



令和元年度「岩手県よい歯のコンクール」受賞者の声

親と子のよい歯のコンクール部門 最優秀賞
山田町 山崎 裕理（ゆり）さん・山崎 然（ぜん）くん

【母よりひとこと】

最優秀賞なんて予想もしていないことだったので驚いています。なかなか経験できないことなので、名前が入ったトロフィーまでいただいてうれしいです。歯型をとったり、こどもにとっては良い思い出になったようですし、兄弟たちにも自慢をしていました。むし歯予防は全身の健康にもつながると思うので、これからも歯を大事にしていきたいと思います。将来、仲間と楽しく食事をし、歯のことで困らないように、自分で歯の管理をできるように手伝っていきたいです。



【父よりひとこと】

子どもが楽しく歯みがきできるように、好きなキャラクター柄の歯ブラシを選んで、必ず最低月1回は歯ブラシを交換しています。甘いお菓子も食べることもありますが、親子いっしょに歯みがきも嫌がらずに取り組んでいますし、毎晩、歯みがき後のキシリトールの摂取を欠かさず摂らせるようにしています。

よい歯のおじいちゃん子・おばあちゃん子コンクール部門 優秀賞
宮古市 伊藤 砂智子（さちこ）さん、佐々木 愛斗（あいと）くん

Q.令和元年11月30日に開催された岩手県歯科保健大会表彰式に出席されて、いかがでしたか？

A.盛大な式で緊張しましたが、孫と一緒に表彰していただき、とても嬉しかったです。

Q.ご自身や愛斗君のお口の健康について、普段から心がけていることはありますか？

A.私は月に1回かかりつけ歯科医院でメンテナンスしてもらっています。毎日舌みがきとフロスもしています。愛斗にはむし歯予防と顎のためによく噛んで食べてほしいので、おやつに硬いお煎餅とお茶をあげることが多いですね。それと大人からむし歯菌がうつらないように、家族みんなまで気を付けています。孫たちがずっと健康なお口でいられるように、これからも協力していきたいと思っています。



「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、宮古歯科医師会ホームページにお寄せ下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。