

定期検診の重要性について ～小児歯科の立場から～



医療法人社団 義誠会

おいかわ歯科医院

なぜ、フッ素や定期検診が重要か??

親が管理できる幼児期から学童期の間に習慣化させる!!

自立が芽生えてくると、歯磨きはもちろん治療による通院や定期検診ですら親の管理が難しくなります。

ですので、永久歯が生えてきた直後に(永久歯は生えてから完成するまでに約3年かかります)歯を強くすることにより
(この時期が一番フッ素の効果が大きいです。)

生活習慣の中に歯科を取り込み歯を強くすることを
重点に置き、将来歯のことで悩みを少しでも減らしてあげることが
両親からお子さんへのプレゼントになるのです!!

歯科において子供たちにとって苦痛でストレスのかかることって何だと思いますか？

痛い・・・怖い・・・削るの痛い？注射痛い？怖い～音がイヤだ～

これを回避するには定期検診による

早期予防・・・毎日のハミガキ・正しいハミガキ・フッ素塗布☆

早期発見・・・定期検診による初期段階での発見☆

早期治療・・・痛くなる前に発見できてよかったですね☆

早いうちに治療しておきましょう☆

痛みの少ない治療

注射を必要としない治療

ひと昔前は・・・

歯医者さんに行く＝虫歯の治療

今は・・・

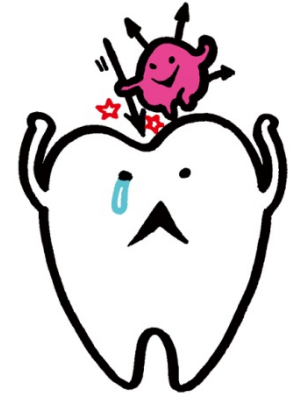
歯医者さんに行く＝

予防



乳歯の虫歯・・・なら、いいや。
どうせ生え変わるし、よかった～永久歯じゃなくて・・・
と思っているお母さん実は結構多いんです!!

とんでもないです!!



乳歯がひどい虫歯になると永久歯に影響・・・

乳歯はこどもが食べ物を噛みくだき、どんどん栄養を取って

成長するためには、なくてはならないものです。

この時期すでに顎の中では永久歯が作られている最中です。

乳歯がひどい虫歯になり乳歯の根の先に膿の袋ができると

その下にある永久歯がうまく育たないことがあります(形成不全)

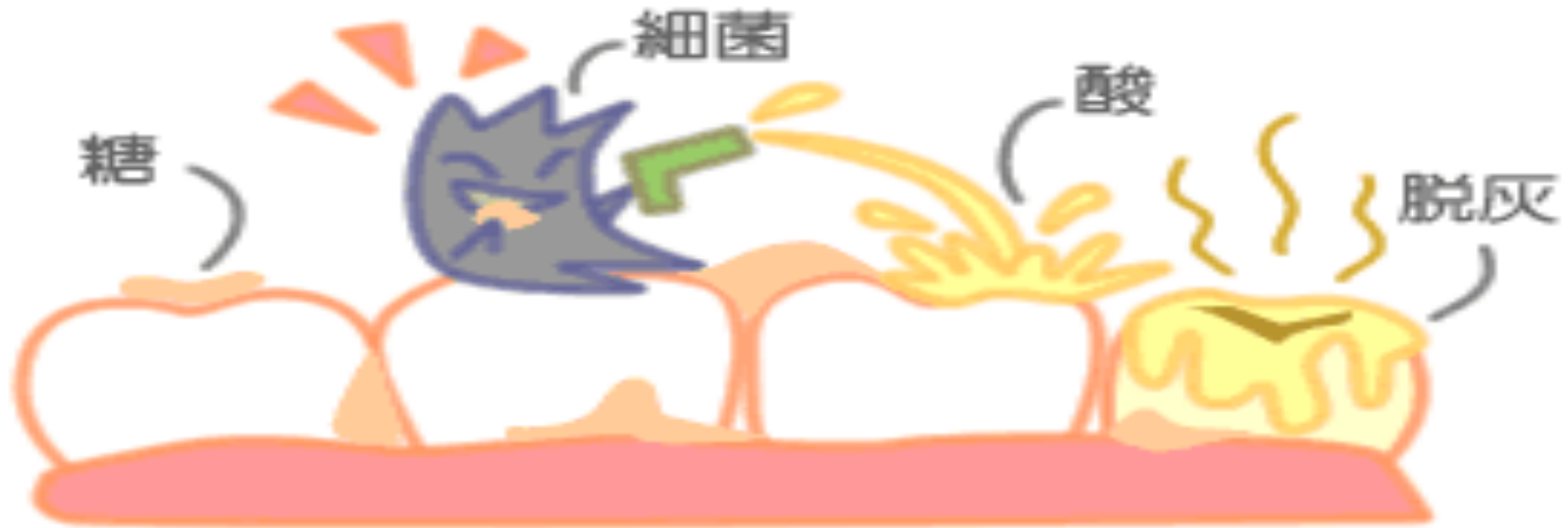
虫歯になるとこんなにダメージが・・・

- ① 噛めなくなる。
- ② ひどい乳歯の虫歯で根に膿の袋ができると次に生える永久歯の形成不全がおこる。
- ③ 早くに乳歯が虫歯で抜けると永久歯が「いつ」・「どこで」
生えていいのか分からず生える位置や生える時期の異常をまねく。
- ④ 歯が抜けると上手く発音ができない。
- ⑤ 偏食・食欲不振になる。
- ⑥ 全身への影響・・・お口の中に炎症があると全身の抵抗力の減弱を招く。
心疾患や腎疾患などの全身疾患がある場合には影響が大きい。
(発熱・皮膚炎が起こることもある)
- ⑦ 心理的影響・・・食事に時間がかかったり審美的に友達にからかわれたりする。

※何より乳歯が虫歯になる口の中の環境が永久歯になると一変するか?? **否** です!!!

乳歯が虫歯・・・に引き続き永久歯も虫歯になる可能性大です!!

ところでなぜ虫歯になるかご存知ですか?!



脱灰と再石灰化、この2つの言葉を覚えておいてください!!

★脱灰(だっかい)

歯が溶けようとする状態。すなわち放っておくと、どんどん歯が溶けていき虫歯になります。

★再石灰化(さいせっかい)

溶けかかっている歯がもとに戻ろうとする状態です。



脱灰と再石灰化は常にお口の中で起こっています。

虫歯の原因はお口の細菌です。

歯の表面は唾液の成分によって保護されていますが
細菌が砂糖などの糖を食べ、酸を作ることによって

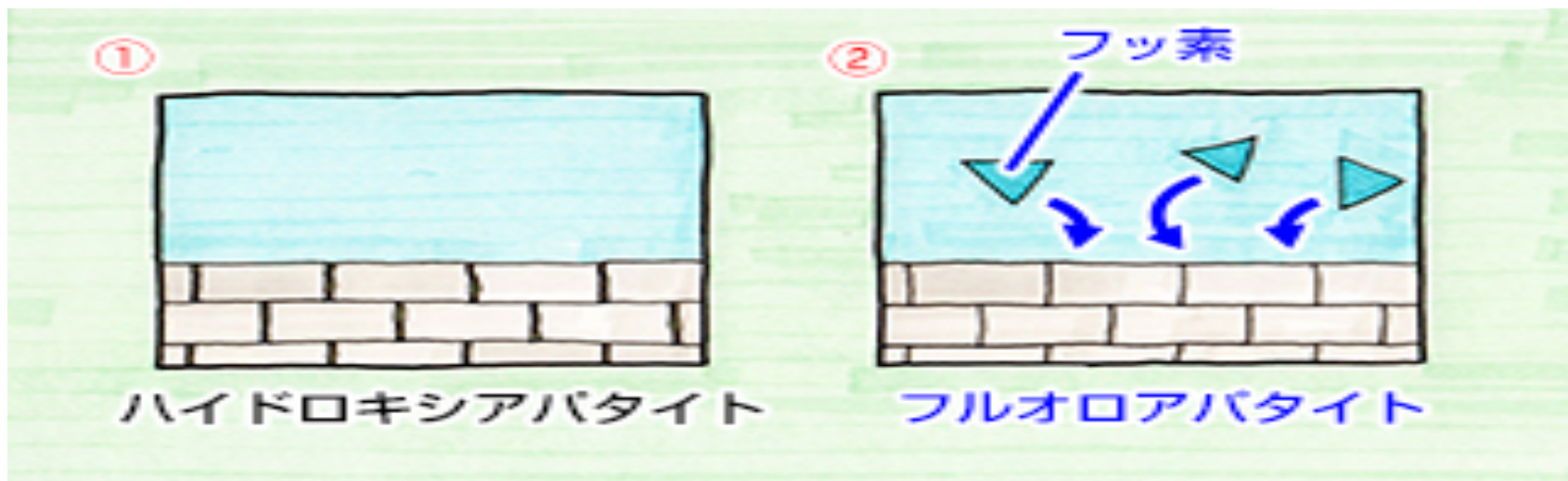
お口の中が脱灰を起こしやすい状態となり少しずつ脱灰が進んでいきます。

しかし、ブラッシングでお口の中がきれいになり、また唾液の働きなどにより
再び環境が改善されると歯の再石灰化が促進されます。

こうして口の中では常に脱灰と再石灰化を繰り返しているのです。

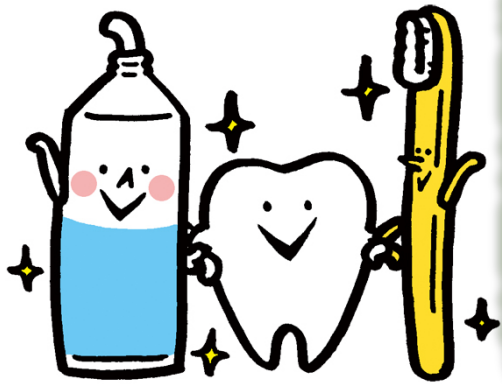
こうした理由からお口の中をきれいにしておく必要があります。

では、どう予防したらいいですか？
フッ素は歯の味方？



- ① エナメル質の一番表面であるハイドロキシアパタイトという結晶はやや不安定で酸より壊れやすい。
- ② フッ素によりハイドロキシアパタイトはフルオロアパタイトに変化します。
その結果、酸の影響を受けにくく、虫歯になりにくくなるのです。

低濃度フッ素と高濃度フッ素!!



市販で売っている歯磨き粉やジェルは

低濃度

900 ppm

(100 ppm～960 ppmとさまざま
です)



歯科医院は

高濃度

9000 ppm

ということは??

歯科医院で
ご家庭で

高濃度フッ素を塗布
低濃度フッ素を塗布

で、濃度の効果が落ちてくるのを補充☆

そして・・・

4ヶ月程度で高濃度の効果が無くなったときに
また歯科医院で再度塗布!!

これが**効果的**です



低年齢児の虫歯予防①

低年齢児の虫歯予防はまず保護者の管理が重要です。

予防としては歯磨き・哺乳習慣の中止・フッ素塗布・規律性のある間食習慣をつくるなどがあります。

☆ 1歳頃まで

保護者による歯の清拭が望めます。

☆ 1～2歳

1歳半頃までに哺乳習慣を終了する。またジュースを哺乳瓶で飲まない。フッ素塗布。
小児自身の歯磨きは遊び的要素が大きいのので歯磨き習慣を身につける前段階と考えます。

☆ 2～3歳

乳歯列の完成以降も刷掃は子供が歯磨きをした後に保護者の仕上げ磨きが必要です。
お菓子やジュースを早期から自由に与えることは極力避けて下さい。

☆ 3歳～

刷掃が習慣として身につくようにして規律性のある間食習慣を確立して下さい。
おやつには水分を合わせて摂らせるようにし、お菓子やジュースを食べたり
飲んだりした後はブクブクうがいを習慣づけて下さい。



乳児期はガーゼや
綿による歯面清掃
という方法もあります



保護者による仕上げ磨き。
保護者の膝に子供を乗せ
寝かせた状態もしくは後
ろの位置から歯磨きをす
るのが効果的です。



各種幼児用歯ブラシ。
それぞれ右側は保護者用

低年齢児の虫歯予防①



生後8か月の女児です。
乳中切歯が萌出した状態。
上下顎乳切歯が萌出している。
この状態でも歯ブラシを
使用することをオススメします。
哺乳瓶う蝕が多発する時期です。

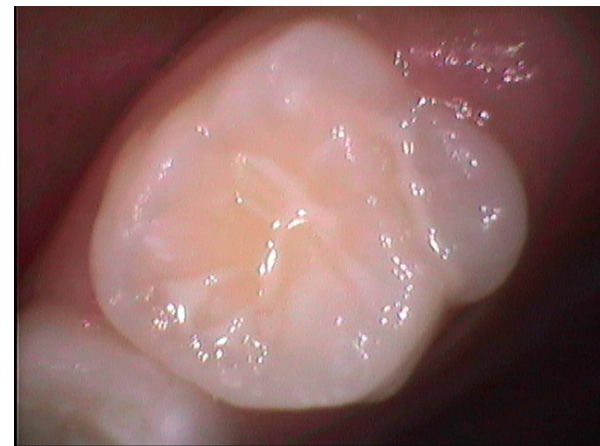
しっかりブラッシングを
してあげましょう！

1歳2か月の男児
第一乳臼歯が萌出開始
(乳犬歯よりも先に
第一乳臼歯が萌出する)

しっかりブラッシングを
してあげましょう！

1歳8か月の女児
乳犬歯も萌出し
上下顎左右第一乳臼歯までが
萌出を完了した状態。

虫歯になる前だとシーラントで予防処置ができます(乳臼歯)



3歳児のお口の中の写真です。
乳臼歯が虫歯になっているので
シーラントはできません。
虫歯の治療になります。

乳臼歯にシーラント
(予防処置)ができます。

シーラント充填写真。
見た目も分かりにくいです。

低年齢児の虫歯予防②

歯口清掃

- ① 保護者は小児と一緒にブラッシングを行い、習慣づけをさせます。
- ② 保護者は小児に対して毎日必ず仕上げ磨きを行って下さい。
- ③ 特に就寝前にはブラッシングを行って下さい。
- ④ 簡単に習得しやすく清掃効果の高いブラッシング法を行って下さい。
- ⑤ 小児の口腔に合った幼児用歯ブラシを使用して下さい。
- ⑥ プラーク除去効果の確認のため、時々歯垢染め出し剤を使ってみて下さい。
- ⑦ 3歳頃より保護者によるフロッシングを併用するのもオススメです。

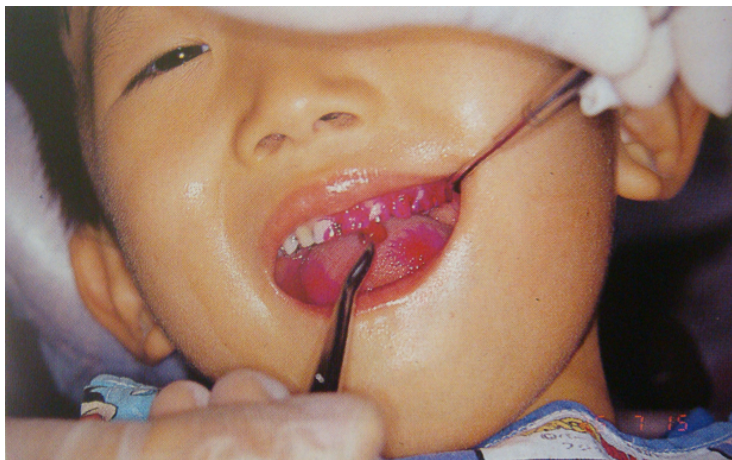
低年齢児の虫歯予防③

間食指導

- ① 3度の主食で不足する栄養価を補うものであり、
1日の必要カロリーの10%～15%で十分です。
- ② 糖質の摂取量、回数、種類、食品の物理的性状に対する配慮が必要です。

間食摂取の留意点

- ① 糖質、特にショ糖の少ない食品にする。
- ② 粘着性、口腔内停滞性の高い食品を避ける。
- ③ 接種頻度を少なくし、就寝前や食前に摂取させない。
- ④ 接種する時間を一定にし、だらだら食いをさせない。



歯垢染色による確認を時々、行う



週間づけがまず大切である。



歯垢染色

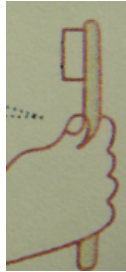


保護者による仕上げ磨き

ブラッシングについて

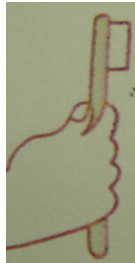
下の歯の噛み合せなどは
ブラシの下に親指を当てて
しっかり握ってください。

（「こんにちは」の持ち方）



上の歯の噛み合わせなどを
磨くときは、歯ブラシの背中に
親指を当てて磨きます。

（「さよなら」の持ち方）



基本は保護者による仕上げ磨きです。

夜寝る前には必ず歯を磨く。

食後に歯磨きできない時は
ブクブクうがいをする事。

子供がしっかり握って磨ける歯ブラシと
仕上げ用の歯ブラシを2本用意しましょう。

*歯のみがき方

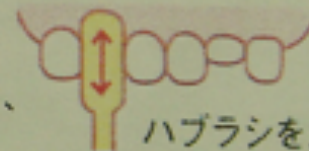


●毛先を歯に直角にあて
小さく往復運動させる



●上下の歯を「イーッ」とかみ合わせ、
まるを連続してかくようにみがく

●歯と歯の間・
生えかけの歯の場合

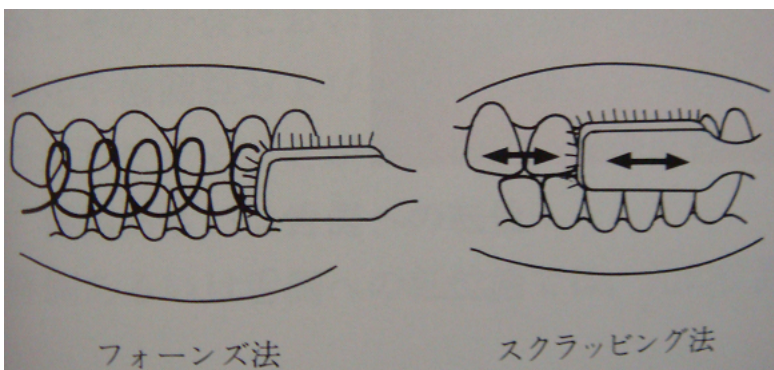


ハブラシをたてに
あててみがく

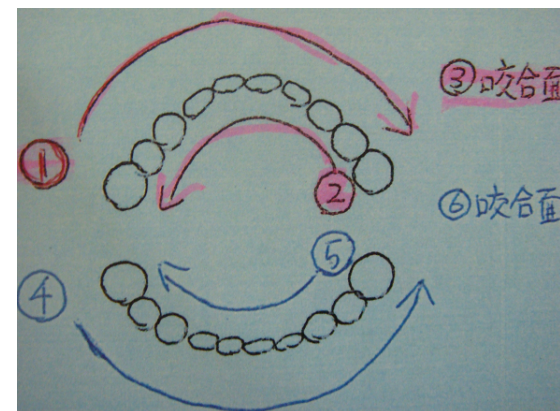


ハブラシを
横から使う

ブラッシングについて②



6才からは
ペングリップ
前歯部はタテ磨き



図②はスクラッピング法の改良法(臼歯部)

頬側面も歯肉も傷つけないよう
本来の水平、垂直に当てる方法を
改良し45度ぐらいに傾け毛先が
歯肉に当たる強さを弱める。咬合面と頬(舌)面が
同時に磨けるようにするのが効果的である。

・歯ブラシの選択

現在、年齢あるいは歯列(歯の萌出状態)にあった歯ブラシが各種市販されている。歯ブラシは大きすぎない物を選ぶようにする。また、乳児期用には保護者が持つ柄が長めのものもある。

・刷掃方法

幼児ではゴシゴシ磨き(スクラッピング法)が磨きやすく効果的である。保護者が刷掃する場合も同様。

まとめ☆定期検診を行うと・・・☆

- ① 歯を強くする。
- ② むし歯になりにくくなる。
- ③ 生活習慣としての歯磨きが確立する。
- ④ むし歯などの早期発見・早期治療が行える。
- ⑤ 歯医者さんへの恐怖心が少なくなる。

などのさまざまなメリットがあります。



その他に定期検診に来ることで

生え変わり方・噛み合せなどの気になることも

早めに相談できる!!というメリットもありますので

気になることはお気軽にお声掛け下さい。



おすすめ歯科製品



C h e c k U p g
e l

バナナ味

6 2 0 円



C h e c k U p g
e l

グレープ味

6 2 0 円



C h e c k U p g
e l

ピーチ味

6 2 0 円



乳歯用

デンタルフロス

2 1 0 円



子供用歯ブラシ

仕上げ歯ブラシ

2 6 0 円



C h e c k U p
ペースト

ストロベリー味

2 6 0 円