

# すこやかな、お口の成長をめざして

## 【赤ちゃんを迎える準備】

むし歯は感染症です。赤ちゃんのむし歯菌感染の原因になるのは家族、とくにお母さんです。お母さんになる前から歯の状態を知り、むし歯があればきちんと治療して定期的にクリーニングを受けておくことがとても大切です。定期的にメンテナンスを受けていると、お子さんのむし歯になるリスクが半分になるといわれています。妊娠すると間食のダラダラ食べをすることがしばしば見受けられますが、むし歯になる危険が増します。また、ホルモンバランスや唾液量が増えるため、歯肉炎を起こしやすくなり、そのまま放置すると歯周炎につながります。歯周炎になると胎児に悪影響を与えてしまうので注意が必要です。お母さんが歯周炎になると早期低体重児出産の割合が7倍以上になるという米国のデータもあります。

喫煙はタバコの有害成分により直接胎児に悪影響を及ぼすだけでなく、歯周炎も悪化させます。喫煙の影響で、低体重児出産の割合は2倍になり、早産・流産の割合も1.5倍になるといわれています。そして、赤ちゃんの乳歯は妊娠7~10週頃から乳歯が作られはじめ、妊娠3ヵ月半になるとお腹の中で、永久歯も作られはじめます。お母さんの栄養や健康が、赤ちゃんの口腔の発達に影響を与えるのは言うまでもありません。

## 【母乳育児とおしゃぶりについて】

とくに産後1週間以内の初乳には赤ちゃんを細菌やウイルスから守る抗体成分や貴重な栄養が含まれています。赤ちゃんは、お母さんのおっぱいから、舌と上あごで乳首をしごくようにしてお乳を吸います。母乳は、その刺激によって分泌されます。赤ちゃんのお口の機能の発達や正しい呼吸法は母乳育児によって本来自然と習得されるため、母乳による育児が推奨されます。しかしいろいろな事情で母乳育児がままならないお母さんも少し工夫をいただくことで補うことができます。母乳を使うときは、母乳を与えるのと同じように赤ちゃんを抱きあげてアイコンタクトをして、しっかり吸わないとミルクが出にくい乳首を使ってゆっくりと時間をかけて授乳することが大切です。

口にくわえさせておくしゃぶりに関しては、適切な使用によりお口の機能の発達に役立ちますが、不適切な使用により歯並びが乱れる場合もありますので、歯科医師にご相談ください。

## 【指しゃぶりについて】

指しゃぶりは歯並びの乱れにつながりますので、3歳位までにはやめさせるようにしましょう。

## 【離乳食と卒乳について】

生後1~2ヵ月の赤ちゃんの唇に指を触れると、刺激した方に顔を向け、指をくわえようとします。口の中に指を入れると、指を舌で包んで口の中に取り込もうとします。いずれもおっぱいを吸う本能的な動き（ほ乳反射）です。この反射的な動きは、7ヵ月くらいになるとすっかりなくなります。このほ乳反射が消え、ごっくんができるようになる（5~6ヵ月）ときが、離乳期の始まりです。お乳以外のものを食べ始める目安になるでしょう。また卒乳の時期は、最初の奥歯が生える頃（平均で1歳6ヵ月ごろ）に、考えてもいいのではないのでしょうか。授乳をやめる時期は、育児の都合によってさまざま



ですが、食べ物をゴックンと飲み込むことが上手になり、一定の栄養量が食べ物からとれるようになったらいつでも可能です。残るは、お母さんと赤ちゃんの気持ちの問題です。

## 【子どもの虫歯を防ぐコツは】

体に良いといわれているスポーツドリンク（イオン飲料）や乳酸飲料は、それに含まれる酸や糖分によって歯の表面を溶かすためむし歯になりやすくなります。ほ乳瓶でこれらを与えるのは、母乳のダラダラ授乳とともに注意してください。

奥歯（第一乳臼歯）が生え始める頃が卒乳（離乳の完了）の目安ですが、この時期は、赤ちゃんの口の中の細菌が大きく変化する時期でもあります。

むし歯の原因になるミュータンス菌やソブリヌス菌は、ツルツルした鉱物質の表面にくっついて歯垢（プラーク）をつくります。そのため、歯が生えたと口の中はむし歯菌に感染しやすくなります。1歳7ヵ月~2歳7ヵ月の時期に、まるで窓を開け放ったようにミュータンス菌やソブリヌス菌に感染することも明らかになっていて、専門家はこの時期を《感染の窓》と呼んでいます。この時期は、平均的な卒乳の時期と重なります。授乳は食事に比べると回数が多く、時間が不規則になりがちなので、一般に卒乳が遅れると、むし歯のリスクが高まります。《感染の窓》がいったん閉じると、むし歯菌の感染は少なくなります。つまり、《感染の窓》が開いている時期にお母さんが口の中を清潔に保っていると、赤ちゃんへのむし歯菌の感染を防げますし、感染しにくくなります。逆に、この時期にお母さんの口の中にむし歯菌がたくさんあると、ほぼ確実に赤ちゃんに感染してしまいます。一度むし歯菌に感染すると、どんなに熱心に歯磨きをしても、むし歯菌は簡単にはなくなりません。この時期のむし歯菌への感染が、お子さんの生涯のむし歯のかかりやすさを左右するのです。

むし歯を予防するために、おやつや甘いものをダラダラと食べさせないで、食べた後はブクブクうがい、出来ない場合はお水やお茶などを与えるようにしましょう。

歯が生えたら、おやすみ前に歯磨きをしてあげましょう。お母さんの膝に頭をのせて、お子さんと目と目を合わせ、お話ししながら歯の掃除をしてあげましょう。ちょっとコツをつかめば、お子さんにとっても気持ちよく歯磨きをすることができます。詳しくは歯科衛生士の実技指導を受けるのもよいでしょう。歯みがきに加えてフッ素入り歯磨き剤やフッ化物洗口も有効ですのでご相談ください。歯が生えはじめたら定期的に歯科医院を受診することをおすすめします。



## 筋力トレーニング教室リーダーフォローアップ研修会

平成28年1月13日(水)《於:はにぼんプラザ》 2月17日(水)《於:セルディ大会議室》2回にわたり飯塚本庄市児玉郡歯科医師会会長を講師として筋力トレーニング教室リーダーフォローアップ研修会が開催されました。講演内容は、『高齢者の特徴と口腔機能の特徴&新しい口腔トレーニングの効果&口腔トレーニングの実技』という内容でした。受講者の皆さまは、健康維持に関して積極的で、講師の話真剣に聞いておりました。嚥下実習(水飲みテスト)やラビリントレーナーを使用した実習は、受講者に分かりやすかつ理解いただけるよう何度も繰り返行われました。最後にラビリントレーナーを口にくわえながらラジオ体操を全員で行いました。『自宅に帰ってさっそくお口の体操を行います。』とお話されていた受講者もいらっしゃいました。



本庄市児玉郡歯科医師会は、地域住民を対象に各種研修会を開催しております。

- 2月18日…上里町男女共同参画推進センターにて、福島理事が講演
- 3月9日…社会福祉法人神流福祉会グループホームわたにて、西村副会長が講演
- 3月9日…社会福祉法人神川福祉会障害者施設神川フロンティアにて、西村副会長が講演
- 3月18日…はなわの杜にて、倉林理事が講演
- 7月21日…北泉公民館「筋力トレーニング教室」にて、飯塚会長が講演
- 9月7日…藤田公民館「健康づくり教室」にて、飯塚会長が講演
- 9月27日…はにぼんプラザ「いきいき教室」にて、矢代理事が講演
- 10月17日…牧西構造改善センター「筋力アップトレーニング教室」にて、飯塚会長が講演

## 在宅医療・口腔ケア講演会を開催

平成28年3月31日(木)、本庄市民文化会館にて本庄市在宅医療等推進協議会主催の在宅医療・口腔ケア講演会が開催され、多数の在宅医療・介護関係者が参加しました。講師の中里義博先生は、埼玉県在宅歯科医療の草分け的存在で、摂食嚥下の

研究や障害・高齢者の歯科医療に専門的に取り組んでいます。「実践的な口腔ケア」~認知症への対応~と題した講演では、その豊富な経験に基づいて、現場ですぐに役立つポイントを説明され、参加者は熱心に聞いておりました。

本庄市児玉郡歯科医師会会員は日頃より様々な研修を行っています。研修を通して、知識や技術の向上に努めています。



## 【地域在宅歯科医療推進拠点のご案内】

在宅または施設にて療養中の方

または、ご家族介護士施設関係者の方  
電話をかける



本庄市児玉郡歯科医師会所属の歯科医師が訪問歯科診療を実施します。

本庄市児玉郡地区在宅歯科医療推進窓口地域拠点

TEL 080-2164-8020 月~金 10:00~15:00 (祝日・年末年始除く)

- ・窓口には専属の歯科衛生士が常駐し、歯科に関する相談を受け付けております。
- ・必要に応じて、訪問歯科診療の手配を行います。
- ・病院に入院中の患者さんに対してお口の検診を行います。
- ・医療・介護スタッフのための口腔ケアに関する研修もご相談ください。



お知らせ

<http://honjo-kodama-da.com>

本庄市児玉郡歯科医師会の公式ホームページのアドレスはこちらです。

(歯科医師会会員の検索・年末年始休日診療当番医のお知らせ・各種イベントのお知らせなど。)

本庄市児玉郡歯科医師会では本庄市・上里町・美里町・神川町の無料歯周疾患検診を行っています。詳しくは各自自治体の広報紙などで御確認下さい。