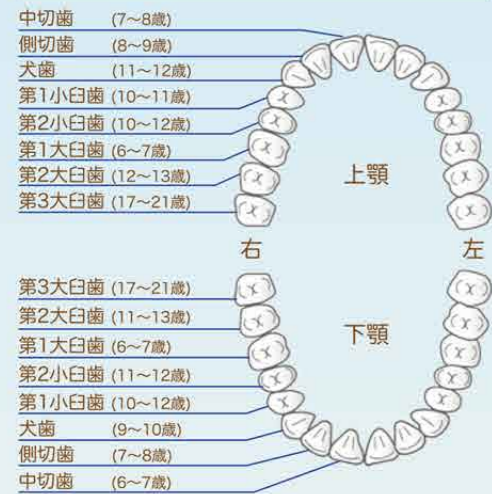


永久歯ができてくるまで

歯に良いおやつ、悪いおやつ



食品名	ポテトチップ せんべい えびせん	ケーキ ジャム ゼリー	チョコレート かりんとう クッキー	ウエハース カステラ ビスケット	キャンディ ガム(砂糖入)	キャラメル トフィー ヌガー
歯垢や酸をつくる力	低	高	高	高	高	高
口の中に入れて時間	短	短	長	中	中	中
口の中への残りやすさ	高中	高中	高	高	高中	高

上記の年齢で生えてこない場合には、先天性欠損歯(生まれながらにして永久歯が無い)疑いあり。歯科医院でレントゲン検査を受けて、きちんと確認しましょう。

フッ素のむし歯予防効果

- ① むし歯菌(ミュタンス菌)の活動を抑えます
- ② 歯の表面から取り込まれ酸に溶けにくい強い歯にします
- ③ 再石灰化(歯の表面から溶け出したカルシウムなどを元に戻す働き)を促進します。

フッ素の利用方法

- ① 歯科医院でのフッ素塗布
高い濃度のフッ素溶液を直接塗布します。歯科医院で歯科医師・歯科衛生士が行います。
- ② フッ素入り歯みがき剤
フッ素配合の歯みがきを使って歯をみがきます。ホームケアで手軽に取り入れられる方法です。
- ③ フッ化物洗口
低い濃度のフッ素でブクブクうがいをします。幼稚園や学校などで行われています。

永久歯に生えかわる時期、定期的な健診を!

学校歯科健診ってどんなことを診ているの?

学校歯科健診では、主に次の3点を診ています。

- ① むし歯のチェック
お子さんのむし歯の有無をチェックします。むし歯がある場合には、むし歯の進行具合をチェックしています。
- ② 歯肉(歯ぐき)のチェック
歯周病は「歯肉炎」と「歯周炎」に大別されます。近年、歯周病の初期状態である歯肉炎になる子供たちが増加しており、学校歯科健診でも歯肉(歯ぐき)のチェックを行います。
- ③ 不正咬合のチェック
ただし、すべての不正咬合が指摘されるのではなく、将来的に咀嚼(食べ物を噛み砕く)機能を含めたお口の機能に影響するような不正咬合のみが対象です。

重要 学校歯科健診では、カンタンなチェックしかできません!

学校歯科健診は、あくまでもスクリーニング検査(トラブルの可能性をザックリふるい分ける検査方式)で、正確な診断のためには、歯科で検査をする必要があります。歯科医院の定期健診では、チェックだけでなく、歯みがき指導やフッ素・シーラントなどの予防処置、より詳しい歯列検査も実施しています。定期的な歯科医院での健診を受診しましょう!

歯科医院の定期健診を習慣にしよう!

不正咬合の代表例

Eライン(鼻とあごを結んだ線)
唇がEライン上、もしくはやや内側にくるのが理想です。ただし、一般的に日本人は鼻がそう高くないため、理想型の人にはそれほど多くありませんが、かみ合わせの悪さが原因の場合も。

審美的に問題となる場合

- 上顎前突(しょうがくせんとう)**
いわゆる「出っ歯」。日本人に多い。上下の前歯が極端に前に突き出ている。その他、上あごの骨自体が飛び出しているケースもある。
- 上下顎前突(じょうげがくせんとう)**
上下の歯が前に突き出ているので、うまく噛めないばかりか、とがった口元ばかり目立ってしまい、唇が自然に閉じないため、見た目も良くない。
- 反対咬合(はんたいこうごう)**
下顎前突ともいう。いわゆる「受け口」。下の前歯が上の前歯より前に出ている。横顔をチェックするとしゃくれたような感じになっていることも多い。
- 叢生(そうせい)**
「八重歯」や「乱くい歯」のこと。歯が重なり合って、でこぼこの状態。歯ブラシが隅々まで行き届かないので、むし歯や歯周病の原因になることも。

きれいな歯並び

- ☆正面
- ☆横向き

矯正治療とは、これらの不正咬合を正しいかみ合わせにする治療方法です。ただし永久歯の場合、あごの発育が終わってしまっているため、あごの大きさや位置を変えることはできません。そのため、あごに合わせて歯を並べる方法をとりますが、歯の並び方のほうが大きかったり、不調和が著しい場合には、抜歯や外科的処置が必要な場合があります。

機能的に問題となる場合

- 開咬(かいこう)**
一部の歯(例えば前歯)が開いたままかみ合わず、麺類などが噛み切れないような状態。無意識のうち口を開けてしまっていることもある。
- 交叉咬合(こうさこうごう)**
歯の前後的な位置が1本か2本、逆の状態を指す。顔面が非対称になることも。ひどい場合は、物を強くかんだり、歯を食いしばったりすることができない。
- 過蓋咬合(かがいこうごう)**
上の歯が下の歯に必要以上にかぶさっている状態。深くかみこんでしまうため、歯の接触がきつくと、歯をすり減らしてしまう。

意外と知られていないかも!? 歯並びに影響する悪いクセ

- ☆お口がポカ〜ン(開口癖)
- ☆ちびるをかむ(咬唇癖)
- ☆指しゃぶり(吸指癖)
- ☆舌のクセ(舌癖)
- ☆頬杖をつくクセ
- ☆爪をかむクセ
- ☆口で呼吸をする(口呼吸)

こんなクセはありませんか? ↓ 放っておくと...

- 上顎前突(出っ歯)
- 叢生
- 下顎前突(受け口)
- 開咬
- 正中離開
- 前歯の交叉咬合
- 側方交叉咬合

歯並びやかみ合わせに悪影響を及ぼします! 悪いクセは早く治すようにしましょう!

楽しく仕上げみがきをしよう!

どうしていやがるのかな・・・
しかったり、怒った顔をしていませんか? ブラシに力を入れ過ぎていませんか? 唇や頬を強く引っ張っていませんか?

楽しく歯みがき!

- ほめながら、笑顔を忘れずに
- 楽しいBGMや歌を歌ってあげながら楽しい時間に
- えんぴつを持つように軽く横に縦にシャカシャカと
- 唇はひっぱらずに、頬を奥のほうからひろげるようにしましょう

みがいた後は・・・
子供はほめられるのが大好き! ちょっとでもできたら、いっぱいほめてあげましょう。また、きれいになったところと一緒に確認してあげましょう。鏡で見せてあげるのも良いですね!

きれいにみがくコツ

- ① 歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせの溝、歯と歯の間は汚れが残りやすいので、しっかりみがいてあげましょう。
- ② 歯ブラシは、歯に対して直角にあて、細かく振動させるようにみがきます。くれぐれも力を入れすぎないようにご注意ください!
- ③ 乳歯は奥歯のかみ合わせ4カ所と、上の前歯を中心にみがきましょう。上の歯をみがくときは上唇の裏側にある筋に気をつけましょう。
- ④ 奥歯の頬側と前歯の唇側をみがくときはお口を「イ〜」、下の前歯の裏側をみがくときはお口を「ア〜」にするとみがきやすいですよ!

小学生以下のお子さんがあるお父さん・お母さんへ
これからお父さん・お母さんになる方へ



はまだ歯科クリニック
福井県福井市八重巻町207
0776-56-4618

はまだ歯科クリニック 福井 検索



お口の中の成長

-1歳 0歳 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 7歳 8歳 9歳 10歳 11歳 12歳 13歳

歯が生え始める (1歳頃) **乳歯列完成** (2歳頃) **生えかわり** (6歳頃) **永久歯列完成** (12歳頃)

気をつけたいポイント

- お母さんのお口の中は大丈夫? 妊産婦健診を受診を
- 家庭内感染の防止!! お子さんのために家族みんなで定期的な歯科健診を!
- 受け口治療の開始時期
- 今後の歯並びを判断できる時期
- 永久歯のむし歯を予防する(シーラント) 6歳臼歯、上の前歯は要注意ポイント!
- 本格矯正治療スタート
- 乳歯から永久歯への生えかわりが進んでいきます。むし歯予防にシーラントなどの対策を
- 親知らずを除く最後の永久歯が生える
- 自治体の小児歯科健診を受診しましょう! 1歳半・2歳・2歳半・3歳
- 乳臼歯へのむし歯予防対策(シーラント・フッ素塗布)
- 6歳臼歯が生え始め、生え変わりスタート!! 先天性欠損歯がないかチェック!!
- 歯並び治療開始(本紙表面の中央ページ参照)
- 歯みがきの練習と保護者みがき→本紙表面の中央ページ参照
- 仕上げみがきでチェック→本紙表面の中央ページ参照
- 歯医者に通う習慣がおろそかになりがちな時期 定期健診を続けましょう

将来の歯並びの目安となる4歳頃の歯列

外傷(ケガをしたとき)の応急処置法

No Good!! 凸凹に生えている
乳歯の段階で並びきらないあごなので、永久歯の歯並びはほぼ確実に悪くなります。すぐに歯科医に相談を!

心配 歯と歯の間にすき間がない
一見きれいですが「歯並びがいいね」と言われそうですが、歯と歯の間にすき間がないため、永久歯の生えるスペースが確保できません。

Good!! すき間がしっかりある
1本1本の乳歯の間にすき間があり、永久歯がきれいに並ぶだけのスペースが確保されています。

軽く水道で洗います 30秒以内
歯をもとの位置に戻して押さえます
※歯が死んでしまうので歯の根の部分に触らないこと
牛乳に入れて保存 ※乾燥させないようにします
歯科医院を受診
もとの位置に再植します
周囲の歯に連結固定して様子を観察
歯が陥没したとき
出血しているところをガーゼなどで抑え止血して歯科医院を受診してください。歯をもとの位置に戻して周囲の歯に連結固定します。

できれば30分以内に歯科医院を受診しましょう。電話で状況を伝えて指示を仰ぐと良いでしょう。慌てないことが一番大事です。
※処置がうまくいって歯がもとの位置に戻っても、将来抜歯になってしまうこともあります。

歯周病が出産に及ぼす影響

妊婦 女性ホルモン増加など → 歯周病 → 歯肉で炎症性物質がつくられる → 血流に乗って胎盤や子宮へ → 胎児の成長不足 → **低体重児出産**

歯周病 → 子宮収縮を促すプロスタグランジンなどの生理活性物質の血中濃度が上昇 → 胎盤や子宮に感染 → 卵管成熟・子宮成熟 → **早産**

口内で歯周病原細菌が増殖する → 胎盤や子宮に感染 → 卵管成熟・子宮成熟 → **早産**

妊娠したら歯科健診を受けよう!

妊娠中の歯科治療について

下記の注意点に注意していただくと、妊娠中でもある程度の範囲内の治療を安心して受けることができます。

妊娠1ヶ月 5ヶ月 8ヶ月 出産 産後1ヶ月

応急処置程度 治療可 応急処置のみ 治療可

むし歯はどこからやってくる? 家庭内感染に注意!

最も家庭内感染しやすい危険な時期...奥歯が生えてくる1歳半~3歳ぐらいの間!

この時期が感染しやすい『**感染の窓**』

乳歯の生え始め (0~6ヶ月) 19ヶ月 31ヶ月 乳歯が生えそろう (36ヶ月)

乳歯列期における予防のポイント

月齢	歯の数	歯の生え方	気をつけたいポイント
6ヶ月	下の前歯から生え始める		こまめに汚れをチェックし、清潔に保つ。早い段階から乳歯用歯ブラシで遊ばせるなど、遊びの中から歯ブラシに慣らしておく。
12ヶ月	前歯が上下4本ずつ生えてくる		1歳になったら、歯科医院で歯科健診を受ける。歯みがきのやり方、日ごとのケアの方法など、何でも歯医者さんに直接質問するのがベスト。
18ヶ月	1本目の奥歯(犬歯)が生え始める		奥歯が生えてくるとむし歯リスクは高くなる。1歳半健診は、必ず受診しましょう! 歯みがきトレーニングを開始します。
24~36ヶ月	2本目の奥歯が出てきて乳歯列完成		ケアを本格的に開始する時期。歯みがきを習慣にしていきましょう。キシリトールも上手に利用しましょう。

家庭内感染を予防する為の口腔ケア ~歯科医院で歯のクリーニングをしよう!~

歯科医院では専用の器械を使用して、歯ブラシでは落とすことのできないバイ菌の集合体を徹底的に取り除くお口のクリーニングを受けられます。2~4ヶ月に一度ぐらいの間隔で行うことで、効果的にむし歯や歯周病を予防できます。

- 歯みがきの状態と歯垢の付着状況をチェックします。
- 専用の器械を使い歯と歯の間の汚れを取ります。
- 別の器械を使い汚れを完全に落とします。
- 細菌のいない汚れが付きづらい清潔な状態に!

将来の歯並びのために4歳時点での健診を!

初めての永久歯、6歳臼歯を守ろう!

6歳臼歯って?
6歳頃になると、乳歯の奥歯のさらに奥に最初の永久歯が生えてきます。この歯の名前は「第一大臼歯」と言い、一番大きく、噛む力が最も強い大切な歯です。また、6歳頃が生えることから「6歳臼歯」とも呼ばれています。

6歳臼歯はむし歯になりやすい
・奥に生えてくるので最初は気がつきにくい
・少し傾いて生えてくるので、歯と歯の間に食べカスが入りやすい
・歯の噛み合わせ面の溝が深く、食べカスがたまりやすい
・歯ブラシが届きにくいので、食べカスが残りやすい

6歳臼歯をむし歯から守るために
6歳臼歯のむし歯予防には、本人・保護者さん・歯科医が力を合わせる必要があります。
本人) ていねいにみがく
保護者) 仕上げみがきをする
歯科医) 歯医者さんで予防処置を受ける

中切歯(1番) 側切歯 犬歯(3番) 第1小臼歯 第2小臼歯(5番) 第1大臼歯 第2大臼歯 第3大臼歯(8番)

あたってないよ ちやんとあたってる
まっすぐだと、あたらないうで横から入れたり傾けたりしてみよう

妊娠中の歯科治療は問題ないの?

妊娠中、歯科治療を受けてはいけない時期はありません。ただし、本格的な治療は安定期の方が良いでしょう。

妊娠初期に歯とお口の健康をチェックして、安定期のうちに治療を済ませてしまいましょう!

出産を機に歯が悪くなるのではなく、出産時にきちんとケアしないと悪くなるのです!ケアを重視した歯医者さんとの付き合いを!

1 妊産婦健診は必ず受診しましょう!

2 クリーニングを主体に健康管理を!

3 治療は応急処置程度にしましょう

4 出産後落ち着いたらきちんと治しましょう

家庭内感染に気をつけて! 歯が生えてきたら健診を!

6歳臼歯が生えてきたら健診を!

奥歯のむし歯予防にはシーラント

生えたての奥歯は溝が深く複雑で、歯ブラシが届きにくいので、食べカスやバイ菌がたまりやすい場所です。

シーラントをすると 溝がシーラント材でふさがれました。歯ブラシもあたりやすく、汚れがたまりにくくなりました。

キシリトールのむし歯予防効果

キシリトールとは天然素材の甘味料です。

- ①むし歯の原因にならない
- ②むし歯の発生・進行を防ぐ
- ③むし歯の原因菌(ミュタンス菌)の活動を抑制する

毎日の歯みがきに加えて活用すると効果的! キシリトールで、毎日の歯みがきをパワーアップ!