きらきら はにかむコラム vol.25

子どもの歯に関するお悩みはたくさんあると思います。そんなお悩みにお答えします。

Q 歯みがき剤を飲んでしまったけど大丈夫でしょうか?

A 小児に勧められている適切な量であれば飲み込んでも心配はないです。

歯のはえ始め～2歳　ゴマ粒程度
3歳～5歳　エンドウ豆程度(歯ブラシに5㎜ぐらい)
6歳～14歳　歯ブラシに1㎝ぐらい
15歳以上　歯ブラシに2㎝ぐらい

歯みがき剤は子どもが上手にぶくぶくうがいができるようになってから使用すると良いです。うまくうがいができない場合は仕上げみがきの後に拭き取ってください。

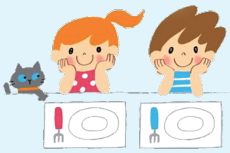
Q 乳歯がむし歯になったけど生え変わるからよいのですか?

A ①乳歯のむし歯を放置すると永久歯の色や形に異常がある場合があります。
②乳歯をむし歯で失ってしまうと永久歯がはえるスペースが保たれずにかみ合う歯や隣の歯に影響があります。
③むし歯を放置すると痛みが強くなる場合があります。痛みがあると十分に噛めなかったりします。

こういった理由からむし歯かな?と思ったらなるべく早く歯科受診することをお勧めします。

Q 3歳児です。ジュースや甘いお菓子を好きでよく食べるようになってますがこのままでよいですか?

A お砂糖の入ったお菓子は「あまり与えるのはよくない」と、分かっているもののお菓子をあげるとたちまち機嫌が直って、少しの間だけでもゆっくりと用事をすることができるのでついついあげてしまうという方も多いと思います。しかし甘い食習慣がむし歯だけではなく糖尿病などの全身的な病気にもつながりますので親が気を付けて与えることが重要になります。子どもは1回に食べられる食事量が少ないです。おやつを与える際はお砂糖の入ったお菓子と一緒にジュースを飲ませる事は避け、砂糖の少ないものと甘くない飲み物を組み合わせて。できるだけおやつは軽い食事と考えておにぎり、さつまいも、バナナ、おせんべい、チーズなどもお勧めしたい食品です。



Q むし歯になりやすいお菓子はありますか?

A 糖質にも種類がありますので図1を参照してください。
お菓子を与える際はパッケージの成分表記をみてください。(図2)
目安としては、糖類0.5%以下のもので『無』『ゼロ』『ノンシュガー』『シュガーレス』は、むし歯になりにくいです。
甘味料には、糖からできていないもの(アスパルテーム、サッカリン、ステビアなど)もあります。これらも、むし歯のもとにはなりません。
また、キシリトールは、むし歯になりにくいだけでなく、継続すると歯を強くする効果もあるのでおすすめです。ただし、キシリトールはとりすぎるとお腹がゆるくなることがあるので適量をとるようにして下さい。

× むし歯になる!
- ショ糖(スクロース・砂糖)
- ブドウ糖(グルコース)
- 果糖(フルクトース)
- 麦芽糖(マルトース・水あめ・麦芽還元糖)
- 異性化糖(果糖ブドウ糖液糖)

△ ややむし歯になりにくい
- 乳糖

○ むし歯になりにくい
- キシリトール
- ラクチトール(還元乳糖)
- エリスリトール
- マルチトール(還元麦芽糖・還元水あめ)
- ソルビトール
- 異性化乳糖
- オリゴ糖
- パラチノース
- 還元パラチノール
- 転化糖

図1

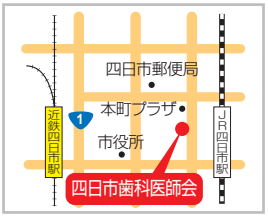
名称	キャンディ
原材料名	還元麦芽糖、植物油脂 ハーブエキス、ペパーミントエキス、甘味料(キシリトール、ソルビトール)、香料(乳化成分を含む)、乳化剤
内容量	70 g
賞味期限	枠外下部記載

図2

一般社団法人
四日市歯科医師会
〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512
四日市歯科医師会　検索

今回お話してくれた先生

歯科衛生士　松岡陽子



RECRUIT GUIDE
もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。
歯科医師　歯科衛生士　歯科技工士
歯科助手　歯科受付　など
・何年も歯科業界から遠ざかっていてまた復帰できるか不安・・・
・長い期間離れていたので今さら勉強できるか不安・・・
・働く前にどんな医院か見てみたい・・・　ご相談はお気軽にご連絡ください