



わが家の歯にかなうコラム vol.8

親子で受診しよう！

子育て中のお父さんやお母さんは自分の事よりお子さんの事を中心に考えて生活しておられます。ですので自分のお口の中がなおざりになりがちです。特にお母さんは妊娠前から出産期でお口の状況に変化があります。妊娠中はつわりによって食べ物や飲み物を1日何回もこまめに食べたりホルモンバランスなどで唾液の性質も変わりむし歯や歯周病のリスクが少し高くなります。まずは自分の口を知って自分自身の予防の意識を高めていくことでお子さんのお口の中をむし歯にさせないようにできるのです。

むし歯になるリスクには3つの原因があると考えます。お父さんやお母さんがむし歯になるかを考えることにより食生活の見直しや歯みがきの見直しを考え親子で取り組む事が大切です。

かわい歯菌をむし歯にさせないために……キシリトールガムの利用

Q どんなガムを選べばいいの？

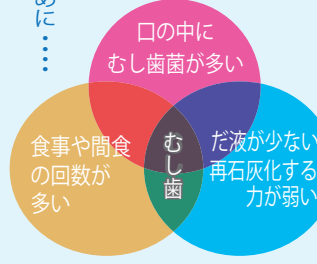
A 特定保健用食品の表示のあるPOSCA(ポスカ)やリカルデント・キシリトールガムはむし歯をつくりにくくする効果があります。ただし、一般に売られているものと、歯科医院で売られているものとは、多少内容が異なり歯科医院で売られているものの方がより効果は高いです。

Q どのくらいにどれくらいの時間噛むのがいいの？

A 食事や間食の後に10〜20分くらい噛むのがむし歯の予防には効果的です。病後など歯みがきができない時やお子さんの歯むしトレーニングとして噛むという利用の仕方もあります。キシリトールの摂取量に制限はありませんが、たくさん食べすぎると人によっては下痢をしたりすることがあります。

Q どうしてキシリトールガムを噛むとむし歯予防になるの？

A キシリトールは甘みがありますが、砂糖と違ってむし歯菌のえさにならないので、歯を溶かす酸が生まれず、そしてガムを噛むことで唾液がたかさん出てきます。唾液は口の中をきれいにしたり、むし歯から歯を守ってくれる作用があります。また、だ液がたかさん出ることガムに配合されているカルシウムなどその作用がより働くことになります。



トゥースフrendリー協会認定食品

みなさんはお菓子を選ぶときに気を付けていることはありますか？たかさんのお菓子がスーパーやコンビニに並んでいます。その中でむし歯になりにくいお菓子の選択をすることは、むし歯予防の第一歩に繋がります。お菓子のパッケージに下記の様な、歯が傘をかぶったマークを見たことがありますか？(図1)これは日本トゥースフrendリー協会という団体が「酸で歯から身を守っている歯」のイメージから「歯に信頼」マークを付けて日本におけるむし歯の発生の減少に繋がっています。「食べてから30分以内に歯垢のpHを5.7以下に低下させないもの」つまり食べてもむし歯になる危険ゾーンにならないお菓子を認定し、「歯に信頼」マークを与えています。「歯に信頼」マークのついたお菓子は、子供からおとなまで、むし歯のことを気にせず安心して楽しめるお菓子なのです。おやつ選びの参考にしてください。



図1

知ってた？？乳歯(Milk teeth)の言い伝え

日本では昔から抜けた乳歯は、下の歯は上にまっすぐ生えるように屋根の上へ投げ、上の歯は下に生えるように縁の下へ投げつけていました。これは続いて生えてくる永久歯をその方向へちゃんと導いてくれるようにとおまじないです。欧米では、抜けた乳歯を枕の下に置いて眠ると、夜中にトゥースフェアリー(歯の妖精)がやって来て、コイン(硬貨)に取り替えてくれるという伝説があります。妖精はきれいな乳歯しか持って行つてくれないといふことで、むし歯予防のための戒めにもなっています。最近では日本でも乳歯を保管する習慣が増えってきました。可愛らしい小さな乳歯は、子どもの成長の証として良い記念になります。抜けた乳歯はケースに入れて保存するご家庭は多いようです。

乳歯を保管するときはどうするの？

抜けたばかりの乳歯は血がついていたりタンパク質がついていることがありますが、一晩オキシドールにつけておきましょう。その後、歯ブラシや綿棒などを使用して汚れを洗い流しキッチンペーパーやコットンの上で十分に乾燥させてからケース等に保管しましょう。



保管ケースも楽しいグッズがたくさんあります

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

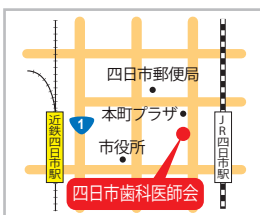
四日市歯科医師会 検索



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だから勉強できるか不安……
- ・働く前にどんな医院が見てみたい…… ご相談はお気軽にご連絡ください

