

生涯自分の歯で過ごそう～こどもの口腔健康管理～

こどもの口腔健康管理が大切です



歯は親がこどもに残せる、かけがえのない財産です。
20歳までの歯の健康管理で、生涯の歯が決まります。

現在の日本人の現状

高齢化社会 (= 入れ歯社会)

80歳で自分の歯が残っている本数は平均すると7本という少なさです。

歯周病の若年化

25歳で50%の人に、歯周病が発生しています。

歯列不正 / 顎関節症

食べ物の軟化により、咀嚼能力が低下し、歯や顎の発育不全の人が増えています。これは、情緒や頭脳の発育、身体の健康にも悪影響を及ぼしています。

歯の健康を一生保つには？

「正しい歯の健康管理」を実行することです。「正しい歯の健康管理プログラム」が整った環境であれば、生涯自分の歯がかなりの確率で残せることは「80歳の時点で失う歯の本数が最大で1～2本しかない」というスウェーデンの現状が証明しています。

大人になってからの予防健康管理には限界があります

歯を失う4つの病気

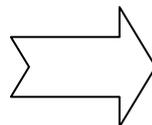
- * う蝕
- * 歯周病
- * かみ合わせ
- * 不良な治療

これらを原因から除去し、失われた機能を回復し、定期健診とメンテナンスを行なうことにより歯を失うことを予防する事ができます。

しかし、20歳までの時期によりよい口の機能が完成していなければ20歳以後の口腔管理が困難となります。

口腔の管理が困難な症例

顎の形態異常
咬む能力の未発達
多発する虫歯
重篤な歯周病



原因

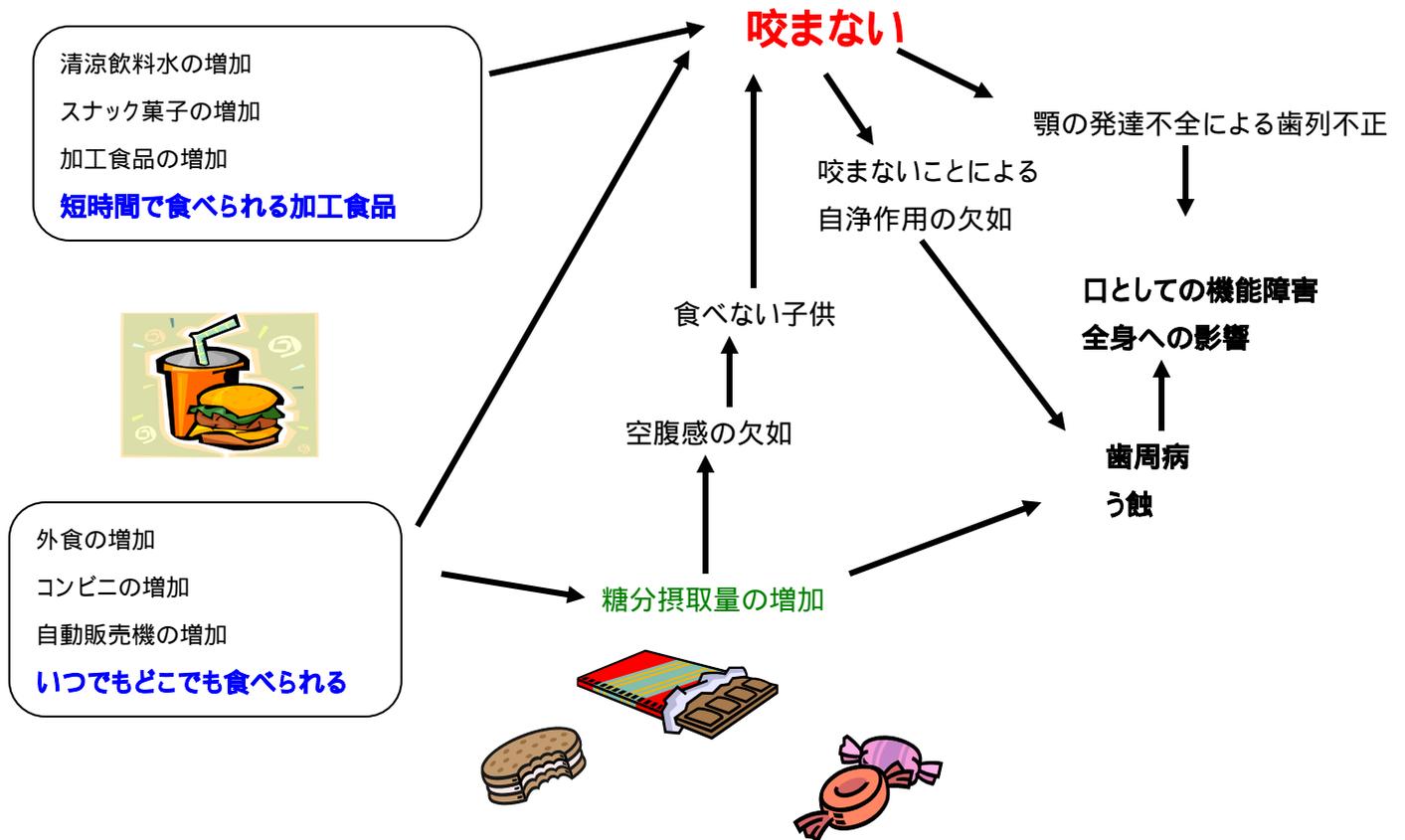
食生活
子育て
衛生管理
歯科医療



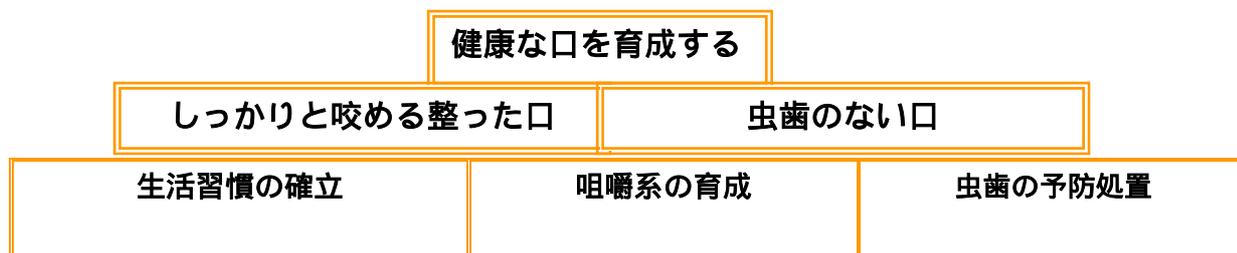
20歳の時点でより良い条件を持っている者のみが、以降の60年を健康に過ごせるチャンスを持っていると言えるでしょう。



子供を取り巻く環境と子供の口に発生する問題の相関図



20 才までにお口の健康を作り上げる方法



しっかりと咬める口を育成するために

- * できるだけ母乳で育てる
- * 口の機能獲得に合わせて離乳食を与え、機能発達を促す
- * 3度の食事をしっかりと食べるためにおなかをすかせるような生活習慣をつくる
- * 食事をしっかりと咬んで食べられるように虫歯を作らない



虫歯のない口を育成するために

- * 3歳までは砂糖禁止という気持ちで
- * 食べ物本来の自然の味を覚えさせる
- * 食事、補食(おやつ)の時間を決める
- * 歯磨きが好きになる工夫をする



子供の健康な口を育成するためには妊娠期から意識をもって親自身の生活習慣を見直すことが大切ですが、その時を逃したからといって手遅れということではありません。できるだけ早いうちに信頼できるホームデンティストを探し、「健康な口を育成するための知識」を得られ、生活習慣を振り返られることをお勧めします。

子供に自立心が目覚め始める3,4歳頃から、「子供の健康な口」育成プログラムと平行して徐々に自分での歯磨きを練習したり、虫歯予防にフッ素塗布をする「子供の健康な口」管理プログラムを受けられることが有効です。

このようなプログラムでは子供の年齢や口の中の状態に応じて歯磨きの自立を支援し、口の中の状態を専門家がチェックし、虫歯のない口の中を目標に管理し、しっかりと咬める口の育成を応援するためにかみ合わせや歯並びの管理も併せて行います。保育者である親や本人と二人三脚または三人四脚で永久歯が生えそろう、かむ機能が安定する高校生くらいまでを管理していくことが大切です。

虫歯のない口・しっかりかめる口は、かしこいおかあさん・おとうさんが作ります。
早期発見、早期治療の定期健診では歯が悪くなっていく

『早期発見、早期治療』を目的としている定期健診とは、半年に一度程度定期的に通って検査を受け、悪いところがあれば治療を受けるというスタイルの事をいいます。子供であればその度にフッ素を塗ってもらうでしょう。しかし、フッ素を塗ってもらったから歯が良くなるわけではありません。悪くなってから治療するだけでは、「進行中の虫歯はないけど、治療の跡はいっぱいあるよ!」ということになり、「生涯」というスパンでみれば歯を悪くしてしまいます。それは、歯は治療をすればするほど弱くなるからです。進行中の虫歯よりは治療が終わっている歯のほうがいいに決まっていますが、これ以上の治療をしない方法を考える事の方が大切です。



子供の歯の輝きは親の知性の輝きです。

*** 虫歯のない口、しっかりかめる口を育成するための知識を身につけてください。**

健康な口を育成するためには家庭での生活習慣が全てといって過言ではありません。正しい生活習慣なしにフッ素をいくら塗ってもらっても虫歯はまたできます。



*** 健康な口を育成するための定期健診を受けましょう。**

子供の個別の状態に合わせたプログラムを作成し、実施してもらいます。

定期検査 項目	歯牙・修復物の検査	歯の生え変わりの状態	奥歯の溝の状態
		新たな虫歯の有無	経過観察中の虫歯の状態
		修復物の状態	処置保留虫歯の状態
		唾液検査、細菌検査	
	歯ぐきの状態	歯ぐきの炎症状態	
	衛生状態の検査	歯垢の付着	歯石の付着
	かみ合わせの検査	かみ合わせの状態	歯並びの状態
口の周りの筋肉の発達状態			
予防処置 項目		生活習慣の見直し	かみ合わせの調整
		食生活習慣の見直し	歯垢、歯石、着色の除去
		歯磨き習慣の見直し	フッ素塗布