



○ 乳歯の大切な役割

乳歯は生後6か月頃から生え始め、5～6歳頃より順次、永久歯に生え代わっていきます。生え代わるまで、乳歯の直ぐ下には、永久歯が育っています(図1AB)。「乳歯はいずれ抜ける歯なので、むし歯になってもかまわない」と考えがちですが、それは大きな誤解です。乳歯のむし歯は、永久歯とその歯並びに大きく影響します。

- ①大きなむし歯や歯が抜けたままの状態を放置すると、周りの歯が隙間に寄ってきて永久歯が生えてくるスペースが無くなったり、おかしい場所から生えてきたりします(図1CD)。
- ②神経まで進んだ乳歯のむし歯を放置しておく、その下で成長している永久歯が正常な形や色にならないことがあります(図2)。
- ③多数のむし歯を放置しておく、ものをかむ動きや発音の動きが低下し、見た目も悪くなります。
- ④むし歯でよくかめないと、偏食の原因や栄養の偏りが生じ、体の発育に影響することがあります。

このように乳歯のむし歯は、永久歯の質や歯並び、顎の発達、さらには心身の発育まで大きな影響を及ぼすので、乳歯を健康に保つことは大切です。

○ 指しゃぶり

指しゃぶりは乳幼児期の発達の過程でみられる生理的な行為です。3歳頃までは、特に禁止する必要はありません。しかし、3歳を過ぎても指しゃぶりが続くようであれば、指しゃぶりが習慣化している可能性があり、歯並びやかみ合せに悪影響を与える可能性が高くなります。4歳前には習慣的な指しゃぶりを改善したいものです。

ただし、4歳まで残る指しゃぶりは子供の心理面が表れている場合があります。子供の指しゃぶりを無理にやめさせることに固執せず、むしろ子供の生活リズムを整え、外遊びや運動をさせてエネルギーを発散させたり、手や口を使う機会を増やすようにすると良いでしょう。

心配であれば、小児科医や小児歯科医、臨床心理士に相談してください。

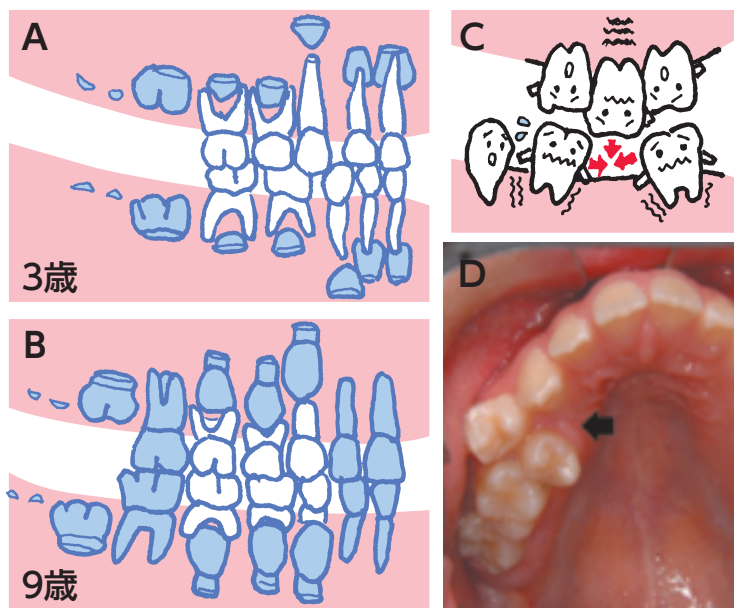


図1. 永久歯が生えてくるスペースは乳歯が守ります

- A,B 3歳と9歳の時の口の様子です。乳歯は白、永久歯は水色、ピンクは上あごと下あごの歯肉の中を示しています。3歳(A)では、乳歯の根の所に永久歯が埋まっています。硬くなり始めています。9歳(B)では、前歯と第一大臼歯の間の乳歯は、生え代わる歯のためのスペースを確保しています。
- C 乳歯がむし歯で無くなると、そのスペースに歯が寄ってきて、永久歯の生えるスペースが無くなります。
- D 永久歯の生える場所がないので、脇から生えてきてしまった症例です。

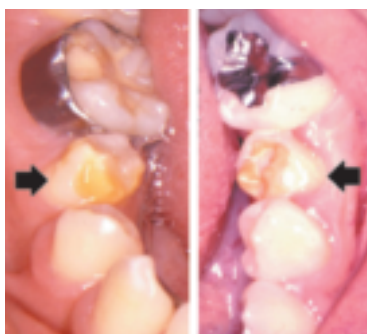


図2. 乳歯のむし歯で壊れた永久歯

乳歯のむし歯を放置して、乳歯の根の先に膿ができると、その部分で成長中の永久歯が壊れてしまい、白い歯が作られませんでした(矢印の歯)。



図3. 指しゃぶりを続けた症例

奥歯でかみ合わせた時に、上と下の前歯の間に、指の通る隙間が出来ています。



乳幼児の保護者の皆さんへ、口と生活習慣のチェックポイント No.3

元気な口は、「美味しく食べて」「たくさん話し」「大いに笑う」ことができます。
元気な口は、健康な心と身体の基本です。

○しっかりと、かむ意味

あごの成長や歯並びには遺伝の要素が大きく関係しますが、よくかむことは、舌や顔の筋肉を鍛え、あごの発育や歯並びに良い影響を及ぼします。また、消化・吸収を助ける、脳を刺激するなど、よくかむことは様々な効果があり、子供の健やかな発育に重要です(表1)。

かむ力を鍛えるには硬いものを食べればよいと考えられがちですが、かむ力が弱いのに、硬いものを食べようとしてもうまく食べられません。よくかむこと、つまり、かむ回数を増やすことが大切です(図4)。また、食事の時に水分をとるのも、流し込むようになり、かまなくなるのでよくありません。

かむ回数を増やすためにはある程度の食事量が確保される必要があります。それには食欲を安定させなければなりません。適度な運動、間食を摂りすぎない、就寝・起床・食事などの生活の基本的なリズムが規則的であることが大切です。

図4. かむ力を育てましょう

かむ力を鍛えるのに適している食物

繊維質が多い食品
原形をとどめる食物
例) 米飯、野菜、魚など



かむ力を鍛えるのに適さない食物

繊維が含まれていない食品
粉碎加工されている食品
例) ハンバーグ、麺類など



表1. たくさんかむことの意味

口の中への影響	全身への影響
・食物の消化・吸収を助ける	・精神状態を安定させる
・唾液をたくさん分泌する	・血行が良くなる
・口が動いてきれいになる	・脳の働きや発達を促す
・味わいが深くなる	・老化を防止する
・食感や舌触りを感じる	・肥満を防止する
・食べ物中の異物を見つける	・ガンを予防する
・顎・顔面の発達を促す	・自律神経を調節する

歯・口腔の健康と予防に関わる人間と社会の仕組み1.保健生態学から改変

○6歳臼歯を守ろう

6歳臼歯(第一大臼歯)は6歳頃、乳歯の奥歯の後ろから生えてきます。6歳臼歯は、大人のかむ力の中心的役割を果たし、また全体の歯並びの基準となる歯で、とても大切な歯です。

しかし、頭を出してから完全に生えるまで1年以上かかり、乳歯の後ろから生えるので、生えたことに気がつかないことがあります。また、歯の溝が乳歯に比べて深く複雑で、歯ブラシも届きにくいのでむし歯になりやすいのです。

6歳臼歯のような奥歯の溝にできるむし歯を予防する方法として、「歯みがき」や「食生活の見直し」に加えて、溝を合成樹脂で埋めてしまうシーラントという方法があります。6歳臼歯が生えてくる時期は、こまめに歯科検診を受け、シーラント、フッ化物の応用などの予防処置や、歯みがきの仕方のアドバイスを受けてみましょう。歯みがきも、自分みがきで習慣づけを行い、しっかり仕上げみがきをしてあげましょう。

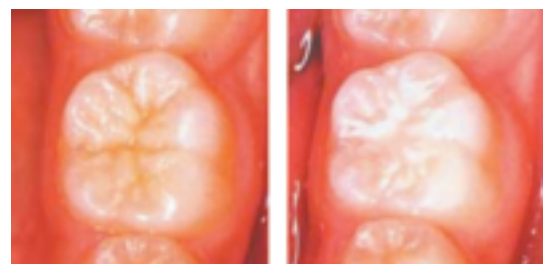


図5. むし歯を予防するシーラント

生えてきた歯のかみ合わせの溝に、シーラントを流し込んで溝を無くします(左は流し込む前、右は処置後)。