

生え変わりのタイミングは人それぞれ 今はケアが 大切な時期



身長や体重の成長が人それぞれなように、乳歯から永久歯の生え変わりも人それぞれです。大きな変化のときなので、一時的に心配に見えても、問題ない場合があるそうです。例えば子どもの一時的な「すきっ歯」も、特に心配ないそうです。むしろ、すき間がない場合、永久歯が入りきらず、後から歯並びが乱れる可能性があります。心配なときは歯科に相談しましょう。

あごの発達を支える カギは足の裏

歯並び・かみ合わせに大切なのは、土台となるあごの発達。よく噛むことが大事です。正しい姿勢、特に足の裏が床や台にしっかりつくように座って食べると噛む力がつきま

ず。柔らかい食べ物はあごの力が弱くなるだけでなく、歯に残りやすいのでむし歯のリスクも。おやつはりんごなど、砂糖を控えて歯こたえのあるものを。

大人も子どもも 気になる歯の黄ばみ

事前アンケートで大人・子どもともに2位だったのが「歯の色、ホワイトニング」についてでした。

黄ばみの理由は主に2つ。

1つ目は外側への付着で、お茶やコーヒーなどによる着色です。歯みがきで多少改善しますが、蓄積して取れなくなったら歯科できれいにしてもらえます。ストローで飲むと着色が軽減するそうです。

2つ目は内側に原因が。加齢によるもののほか、けがやむし歯などで歯の神経が壊れてしまった場合に変色することがあります。こちらはホワイトニングの効果が出ません。どちらか分からないときは歯科に相談しましょう。



小学生、 仕上げみがきはもう卒業？

むし歯の予防におすすめなのはフッ素配合の歯磨剤で、子どもの場合、使用量は1cmが目安です。フッ素は日頃の歯みがきと、定期的な歯科での塗布の組み合わせが効果的。また、プラーク（歯垢）をしっかりと落とすためには、フロスの使用も大事です。

生え変わりの頃は、みがきにくい歯並びの上に、生えたての永久歯は弱く、むし歯になりやすい特徴があります。12歳くらいまでは仕上げみがきをしてあげるとよいそうです。子どもが歯みがきをしたあと、保護者がフロスを使って仕上げをしてあげる、という方法もあります。家庭で歯みがきに対して楽しい雰囲気を作っていきましょう。



令和5年度 学校保健 安全委員会

教えて！森山先生

講師：学校歯科医 森山聖子先生

特 集

「おくちポカン」は 万病の元



口を開けたままの「おくちポカン」の状態は、口周りの筋肉のバランスが崩れる原因に。筋肉のバランスが崩れると、永久歯はそれに合わせて並ぶので、歯並び・かみ合わせが乱れてしまいます。

また、口呼吸は唾液が減るため、むし歯・歯肉炎のリスクも高まります。

さらに、鼻呼吸は鼻腔が空気の温度と湿度を高めて体の負担を軽減し、フィルタ機能でホコリや花粉をキャッチしてくれますが、口呼吸は直接のどに冷たく乾いた空気が届くので、刺激になってアレルギーの原因になるとの報告もあるそうです。

そして睡眠時無呼吸症候群とも関係があるようです。子どもの「おくちポカン」が気になるときは、眠っているときの様子も観察してみましょう。

鼻呼吸にするためのポイントは、正しい舌先の位置。上の前歯の裏側です。くちびるは軽く閉じるだけ。意識してやってみましょう。

この他にも、けがなどによって歯が欠けたり、抜けたりしてしまったときのポイントを2つ教えていただきました。

1. 欠けた歯の断面や抜けた歯の根っこは触らない。
2. 牛乳の中に入れてすぐ歯科を受診する。

歯牙保存液というものも販売されていますが、牛乳の方が有効性が高いという最新の研究データもあるそうです。（学校ではアレルギーに配慮し、全ての児童に対して歯牙保存液を使用します）

今回の学校保健安全委員会についてもっと詳しく知りたい！という方はお気軽に保健室へご連絡ください。

（文責：養護教諭 立花）