

3 口と歯の健康

A 子どものむし歯

① むし歯の原因

むし歯のでき方を知っていますか。細菌（ミュータンスレンサ球菌）が口のなかの糖分を分解して歯の表面に貼りつくことから始まります。これを放っておくとそこに「酸」が発生し、エナメル質を溶かしていくこととなります。むし歯のでき方には図 4-5 のように、4 つの要因がかかわり合っていることがわかっています。

子どものむし歯は進行が速く、むし歯のできる場所に年齢的変動があるという特徴があります。とくにむし歯の起こりやすい場所は図 4-6 のとおりです。

口のなかには唾液が分泌されています。食事や甘い飲みものをとると、一時的に口のなかの pH が酸性になりますが、唾液の働きで少しずつ中性に

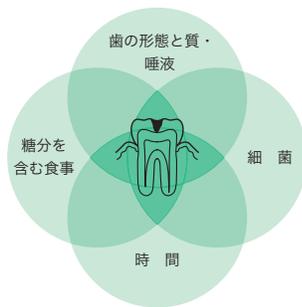


図 4-5 むし歯の原因
(Newbrun,E.,1978)

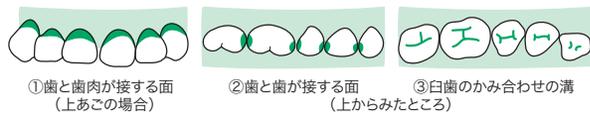


図 4-6 むし歯が起こりやすいところ

戻ります。しかし、たえず飴をなめていたり、甘い飲みものをだらだらと飲んでいたりすると、唾液による自浄作用が起こりづらくなります。もちろん、むし歯の大きな原因となってしまいます。

● 哺乳びんむし歯

乳幼児期に、乳酸飲料やイオン飲料など、糖分を含む飲みものを哺乳びんで飲む習慣がある子は気をつけましょう。とくに寝る前や夜間は与えてはいけません。続けていると、上の前歯に広範囲にわたるむし歯（哺乳びんむし歯）ができてしまうことがあります。

COLUMN

イオン飲料・スポーツ飲料

イオン飲料やスポーツ飲料を積極的に与える保護者がいます。健康によいと考え、汗をかいたときや入浴後に、決まって飲ませているケースがあります。

下痢や嘔吐、発熱時には手軽に軽度の脱水を改善できますが、習慣的に飲むことはおすすめできません。

イオン飲料・スポーツ飲料は酸性で多くの糖分が含まれています。水代わりに頻繁に飲むと、むし歯の原因となります。そればかりではなく、肥満になったり、食欲不振を引き起こして栄養不足となることがあります。イオン飲料の多量摂取による乳幼児のビタミン B₁₂ 欠乏が報告されています。授乳期・離乳期を通して、基本的に摂取の必要はないとされています（授乳・離乳の支援ガイドより）。

水分補給は、水や麦茶など糖分を含まないものにしましょう。

② むし歯の予防

1 歳 6 か月児・3 歳児健康診査では口と歯の健康状態についても、診査が行われることになっています。

むし歯の予防には、歯ブラシで食べかすやプラーク（歯垢）を取り除くことが大切です。歯ブラシは植毛部が小さくて、柄のまっすぐなものが使いやすいでしょう（図 4-7）。歯と歯の間にすきまがない場合は、デンタルフロスを用いると便利です（図 4-8）。

2 歳ころまでは保護者が歯みがきしてあげるようにしましょう。子どもが歯ブラシに興味をもちはじめたら、少しずつ練習をはじめましょう。就学前までは子ども自身で十分に清掃することはむずかしいので、保護者が仕上げみがきをしてあげるようにします。仕上げみがきをするときには、おとなのひざの上に子どもの頭をのせるようにして寝かせます。こうすると頭が安定し、口のなかがよく見えてみがきやすいでしょう（図 4-9）。

歯ブラシを嫌がる子どもはよくみられます。そんなときには無理やりみがくのは逆効果です。「一緒にみがこうか」などといって、楽しい雰囲気づくりをします。遊びごころを交えながら「朝ごはんのあとは上の歯から