

Q 赤ちゃんの歯磨きはいつから始めるべき？
また、仕上げ磨きはいつまですればいい？

管野／最初の歯が生え始めた
ら歯磨きスタートです。ガーゼ
や柔らかい歯ブラシで、軽く拭
き取るようにしましょう。
小林／仕上げ磨きは一般的に
は、8〜10歳頃までですが、自分
で十分に歯を磨けるようになる
まで続けた方がいいですね。私
も娘の仕上げ磨きをしています
が、歯の裏側は磨き残しが多い
ので念入りにやっています。

Q 歯並びは何歳頃からチェックすべき？矯正は？

竹田／電動歯ブラシの方が良い
かとよく聞かれますよね。
松田／普通の歯ブラシでちゃん
と磨けるなら、電動歯ブラシを
使っても大丈夫だと思います。
小林／うちは両方使っています
。電動はヘッドが大きいので
子どもの口を磨くには結構コ
ツがいりますね。歯科医と相談
して、年齢に応じた製品を選ぶ
ことが重要です。
小林／乳歯が生え揃う3歳頃
からでしょうか。また、永久歯が
生え始める6歳頃も、気にして
見ておくいいと思いますね。
園山／指しゃぶりは歯並びに影
響しますよね。長期的にやって
いると前歯が前方に突き出した
り、噛み合わせが悪くなった
り、噛み合わせがあります。一般的に、
4歳までにはやめたほうがいい
と言われていますね。

子どもの医療あるある 教えて！

お口の健康

子どもの口腔ケアは、健康な歯と歯ぐきを育むために欠かせません。でも具体的にどんなことに気をつければいいのか分からないという声も。そこで今回は、子どもの口腔ケアについて気になるいろいろな疑問を、当院歯科口腔外科の皆さんにお伺いしました！

Q むし歯菌はうつるって本当？

園山／一時期話題になりましたね。食器の共有はダメとか、熱いものにフーフーしない方がいいとか。
管野／確かに、むし歯菌は感染します。でも大前提として、親が口にたくさん持っているなければ子どもにうつることも少ないので、むし歯をうつさないようにするよりも、親自身がむし歯の治療をして口腔環境を整える方が近道ですね。

松田／唾液が飛んでもうつりま
すし、一緒に生活をしていたらう
つさないというのは難しいで
す。逆に親が口腔環境を良くす
ることで、「善玉菌」をうつして
あげられるといいですね。
管野／子どもの歯と口腔の健
康づくりは生まれてからはもち
ろん、お腹の中にいる時から始
まっています。子どもの歯は
妊娠6カ月頃から作られますの
で、妊娠中から歯や骨の健康の
ために、カルシウムや栄養を
しっかり摂ることが大切です。

Q&A

Q 呼吸はむし歯になりやすい？

園山／口の中が乾燥すると、む
し歯のリスクだけでなく歯並び
や歯の健康に悪影響を及ぼす
ことがあるので、口呼吸は早期
に対処される方がいいですね。
松田／常にお口が開いてしま
うのは「口唇閉鎖不全」といっ
て、舌や口周りの筋肉が十分に発
達していない可能性がありま
す。近年確実に増加しているの
で、そういう症状が見られるよ

うであれば専門家の指導を受け
ることをおすすめします。
管野／アレルギーが原因で鼻が
詰まって口呼吸になってしまう
お子さんもおられますね。その
場合はまず、アレルギーの治療
で鼻呼吸ができるように改善し
てあげてください。くしゃやくしゃ
と音を立てて食べるのも、口呼
吸が原因の場合があるので要
チェックです！

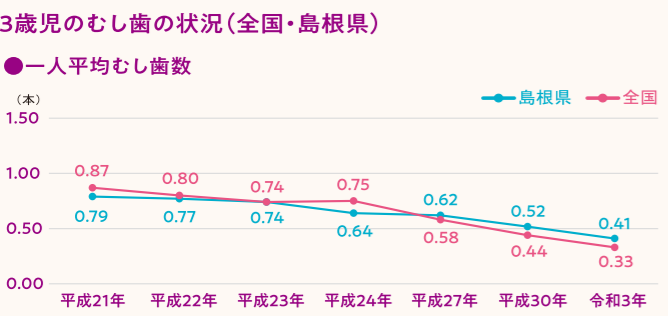
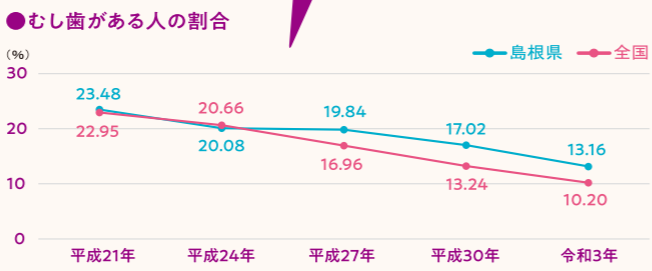
竹田／指しゃぶり防止グッズなど
を使ってみるのもいいですよ。
歯並びを直したいのであれば歯
列矯正という方法もあります。
小林／矯正歯科の初診は6歳
から7歳頃に行うことが推奨さ
れています。例えば受け口とか、
物がうまく噛めていないとか、気
になる事は何でも歯科医に相談
されるといいと思います。
管野／受け口などの顎変形症
※については、子どもの頃から
の治療を推奨します。噛み合
わせの悪さはむし歯や歯周病の
リスクだけでなく、あごの痛みや
頭痛、肩こりにもつながります
から。指しゃぶりや、ほおづえを
つく癖なども、あごが曲がって
発育してしまう原因と言われる
ので注意しましょう。

※顎変形症(がくへんけいしょう)
上あごや下あごの形や大きさの異
常、両者のバランスによる噛み合
わせの異常や、顔や顎(あご)の変
形などの症状。

Q かかりつけの
歯医者には
どれくらいのペースで
受診すればいい？

松田／異常がない状態でも、半年
に1度、少なくとも1年に1度は
定期的に受診してほしいです。
竹田／親子で一緒に定期受診す
ると習慣化しやすいかも。
管野／むし歯や歯並びだけでな
く、口腔粘膜の病気などもあり
ますので、口の中の気になるこ
とは何でも歯科医にご相談だ
さい。気軽に歯の検診、治療を受
けることのできる、かかりつけを
持つておくことをお勧めします。
そのほか、転んで歯を折ってし
まったり、口の中をケガしてし
まったりした場合には、早急に
当院の救急にお越しください！

一人平均の本数・有病率とも
年々減少しているが、島根県の
有病者は全国平均より高い！



質問に答えてくれたのは
歯科口腔外科の皆さん
※()内はお子さんの年齢

診療科長／教授
管野 貴浩
幼い頃、指しゃぶり防止のため
指にわさびを塗られた思い出。
(20歳の双子の姉妹・16歳娘)

副診療科長／准教授
小林 真左子
娘の仕上げ磨きは歯ブラシと
電動歯ブラシのW使用です！
(6歳娘)

医局長／講師
松田 悠平
5歳の娘に「パパ、歯磨いて
寝なさいよ」って言われています(笑)
(5歳娘・2歳息子)

副医局長／助教
園山 里江
子どもの仕上げ磨きは私か主人、
手の空いたほうがやっています。
(1歳半娘・8カ月息子)

歯科衛生士
竹田 菜由
お口のことで分からないことは
何でも聞いて下さいね！