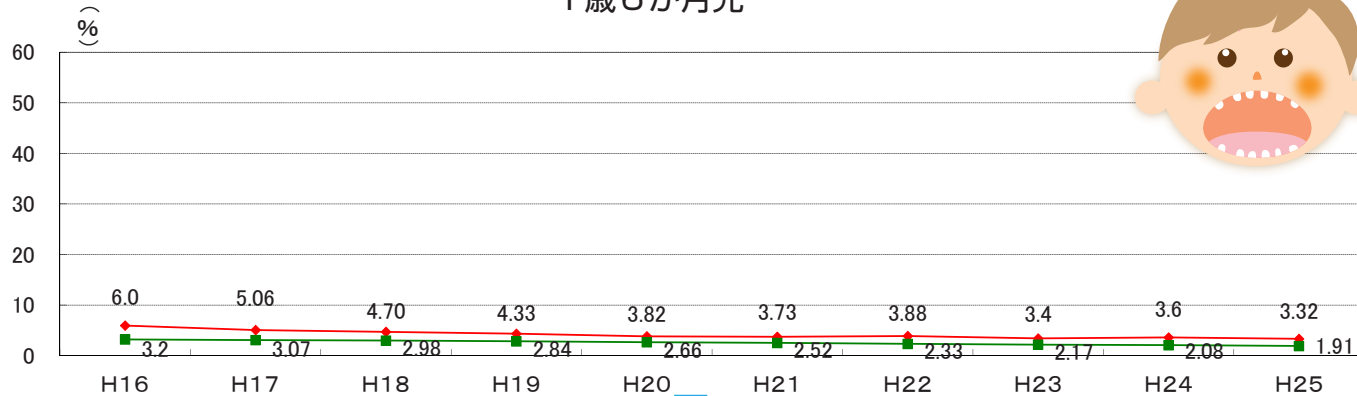


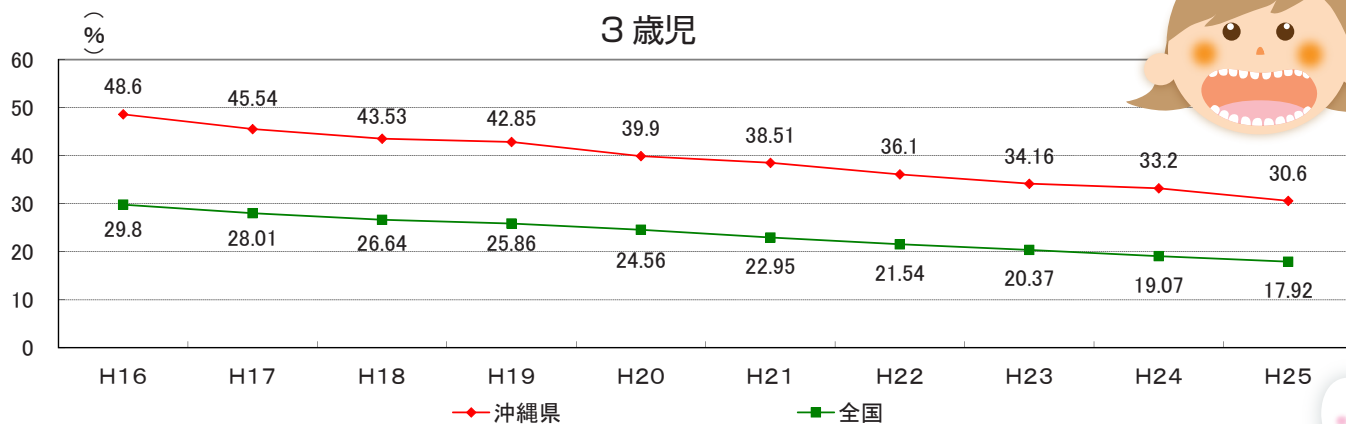
沖縄県幼児のむし歯状況（全国との比較①）

1歳6か月児



むし歯を持っている子が約9倍近く増加します！

3歳児



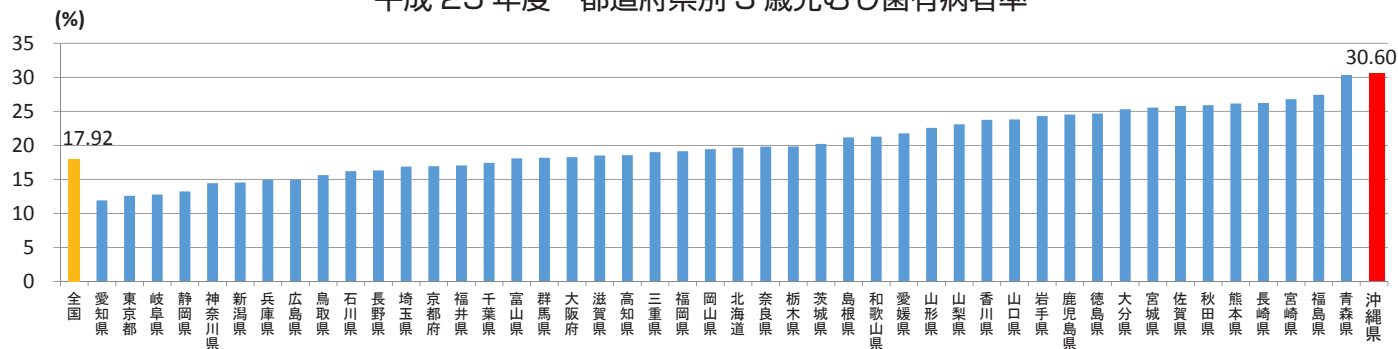
沖縄県のむし歯の割合は減少している。平成25年度実績で、1歳6か月児及び3歳児ともに全国の約1.7倍の有病者率となっている。

この様に全国との格差は縮まっていない。

平成25年度、3歳児のむし歯有病者率は、1歳6か月児の約9倍（H25年度）となっており、1歳6か月頃から3歳頃にかけてむし歯になる子が増加する。

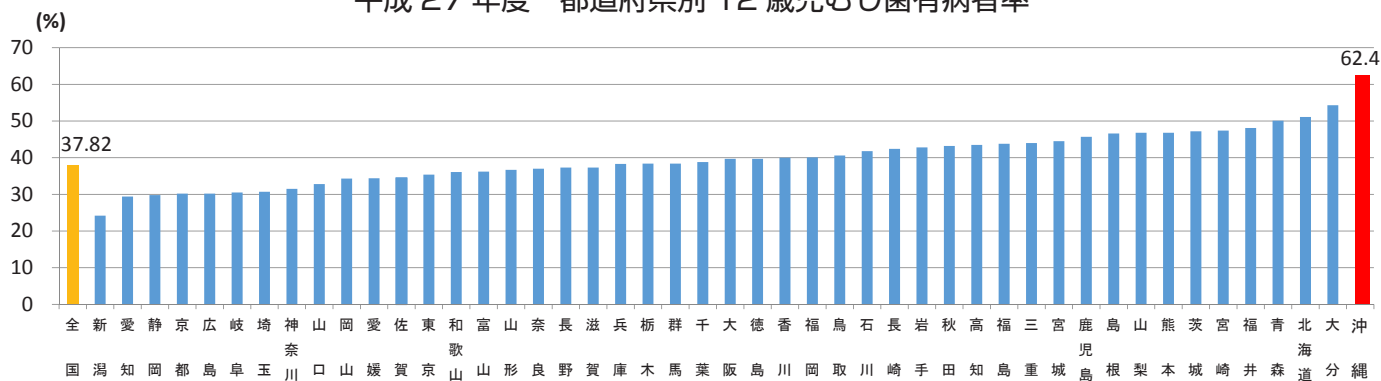
沖縄県幼児・児童生徒のむし歯状況（全国との比較②）

平成 25 年度 都道府県別 3 歳児むし歯有病者率



出典：「厚生労働省母子保健課及び歯科保健課調べ」

平成 27 年度 都道府県別 12 歳児むし歯有病者率

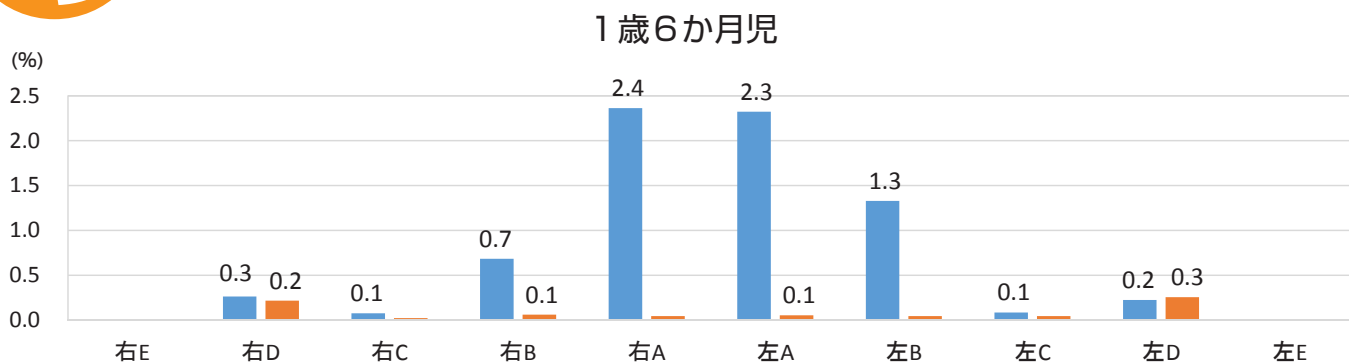


出典：「学校保健統計調査」文部科学省ホームページ

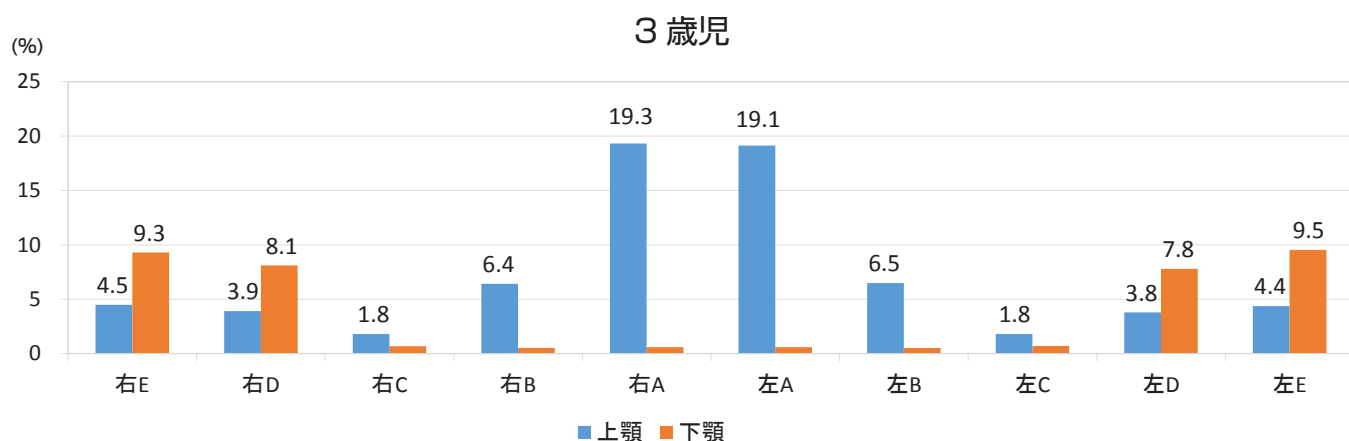
3歳児では乳歯むし歯有病者率、12歳児では永久歯むし歯有病者率を都道府県別に示したグラフである。

沖縄県は平成 25 年度 3 歳児乳歯、平成 27 年度 12 歳児永久歯ともにむし歯有病者率が全国のワースト 1 位となっている。

乳歯歯牙別のむし歯状況



「沖縄県における1歳6か月児の歯牙別う蝕有病状況とその要因—沖縄小児保健研究—」比嘉千賀子他より



「沖縄県における3歳児の歯牙別う蝕有病状況とその要因—沖縄小児保健研究—」比嘉千賀子他より

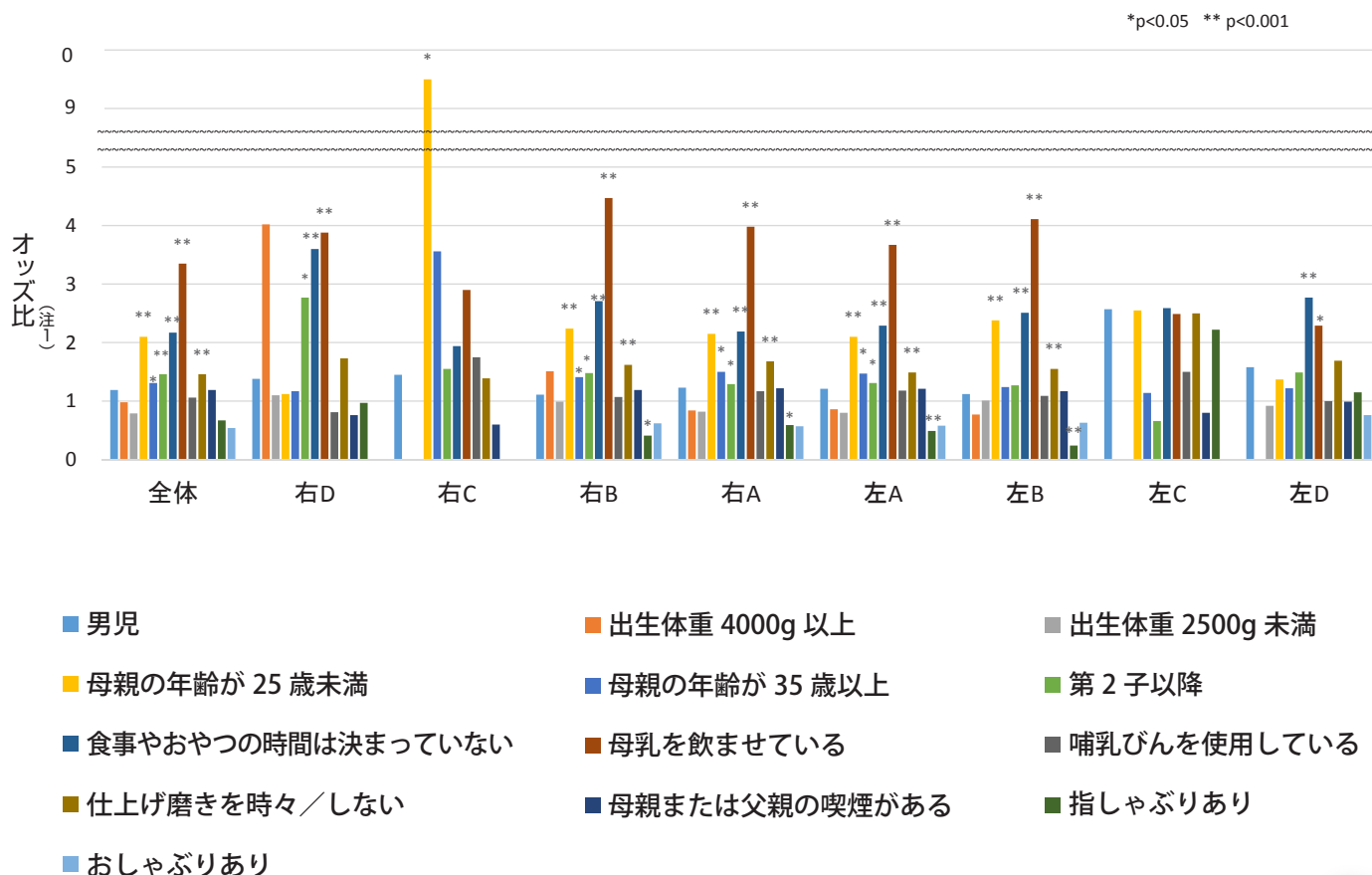


沖縄県小児保健協会が受託した平成26年度市町村1歳6か月児及び3歳児健診の歯科健診結果データを歯牙別に集計分析した結果から得られた知見である。

1歳6か月児のむし歯有病者率は、上顎ABが高く、CDは低くなっていた。
3歳児では、上顎A、次いで下顎DEでむし歯有病者率が高くなっていた。

乳歯むし歯は、年齢別、歯種別の好発部位があり、萌出時期とその順序に影響を受けることが知られている。

乳前歯では上顎が、乳臼歯では下顎のむし歯有病者率が高くなっている。



1歳6か月児の歯牙別のむし歯の有無と生活習慣等の関連をロジスティック回帰分析^(注2)を用いて検討した結果である。

母乳を飲ませていることがむし歯有病者率の高い上顎 AB の大きなリスクとなっていた。

母乳を飲ませていることがむし歯のリスクとなることについては、上顎前歯と舌との間に乳汁が停留し、接触している上顎前歯がむし歯に罹患しやすい傾向があることがよく知られている。

Dについては、母乳を飲ませていることと並んで、おやつや食事の時間が決まっていないことがむし歯のリスクとなっていた。

下顎乳前歯については萌出時期は早いにもかかわらず、むし歯有病者率が低く、むし歯の有無に影響する生活習慣も認められなかった。これは、舌下腺からの唾液の自浄作用によるむし歯抑制が大きいことによる。

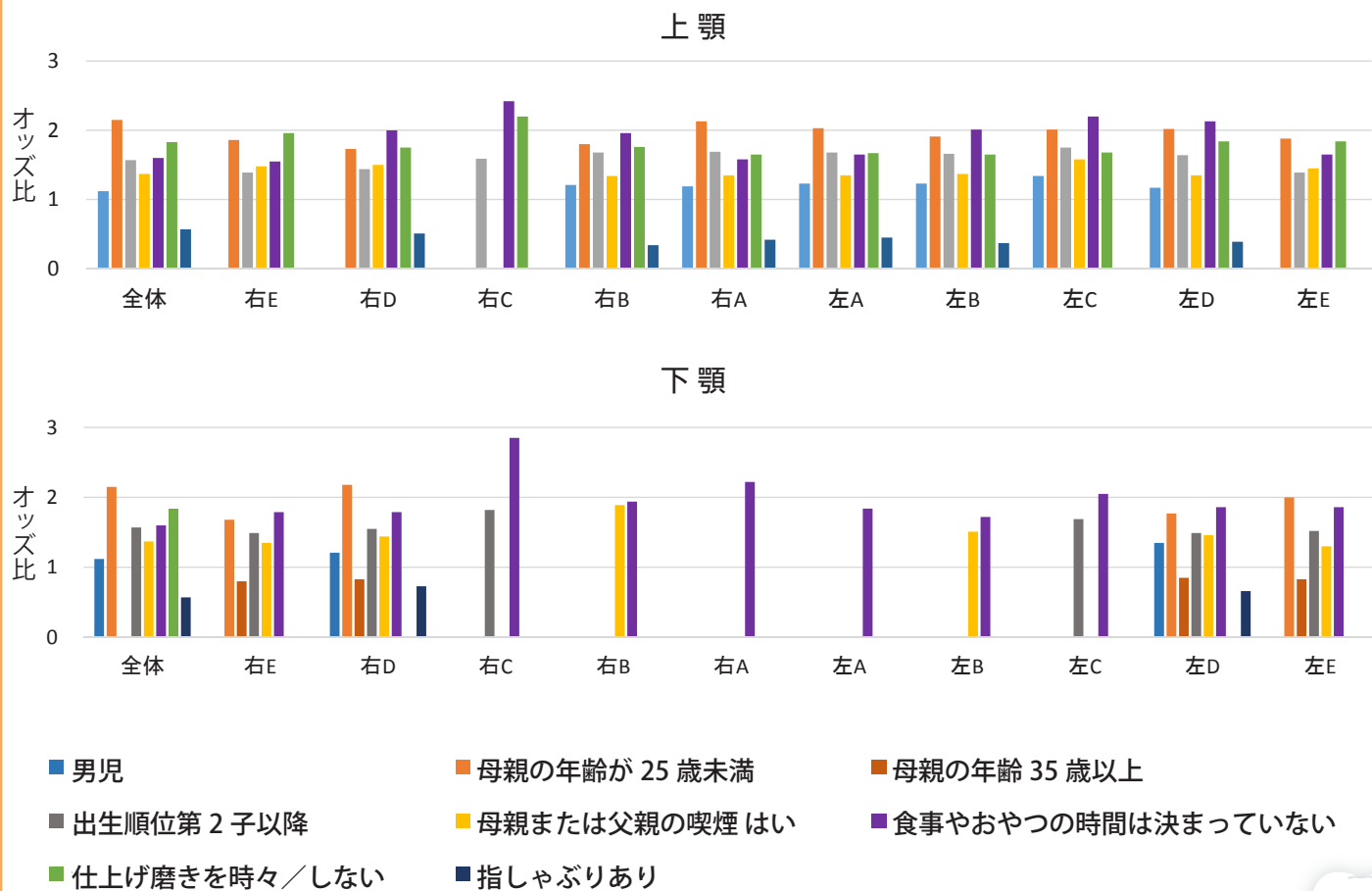
(注1) オッズ比 (Odds Ratio) :

オッズとは、「見込み」のことで、ある事象が起きる確率 p の、その事象が起きない確率 $(1 - p)$ に対する比を意味する。
 一般社団法人 日本疫学会 用語解説より

(注2) ロジスティック回帰分析 :

一つのカテゴリ変数 (二値変数 : 性別、有無などの 2 択でどちらか一方をとる変数) の成功確率を複数の説明変数によって説明、予測する多変量解析 (複数の変数に関するデータをもとにして変数間の相互関連を分析する統計的技法) の一つ。
 東北大学医学統計勉強会宮田敏資料、ネットリサーチ会社マクロミルより

むし歯と関連する生活習慣等について（3歳児）



3歳児の歯牙別のむし歯の有無と生活習慣等の関連をロジスティック回帰分析を用いて検討した結果である。

上顎では右Cを除いて、乳前歯部及び乳臼歯部のリスク要因は5～6項目となっていた。

ABでは「男児」、「母親の年齢が25歳未満」、「出生順位第2子以降」、「食事やおやつの時間が決まっていない」、「仕上げ磨きを毎日しない」が関連するリスク要因となっていた。

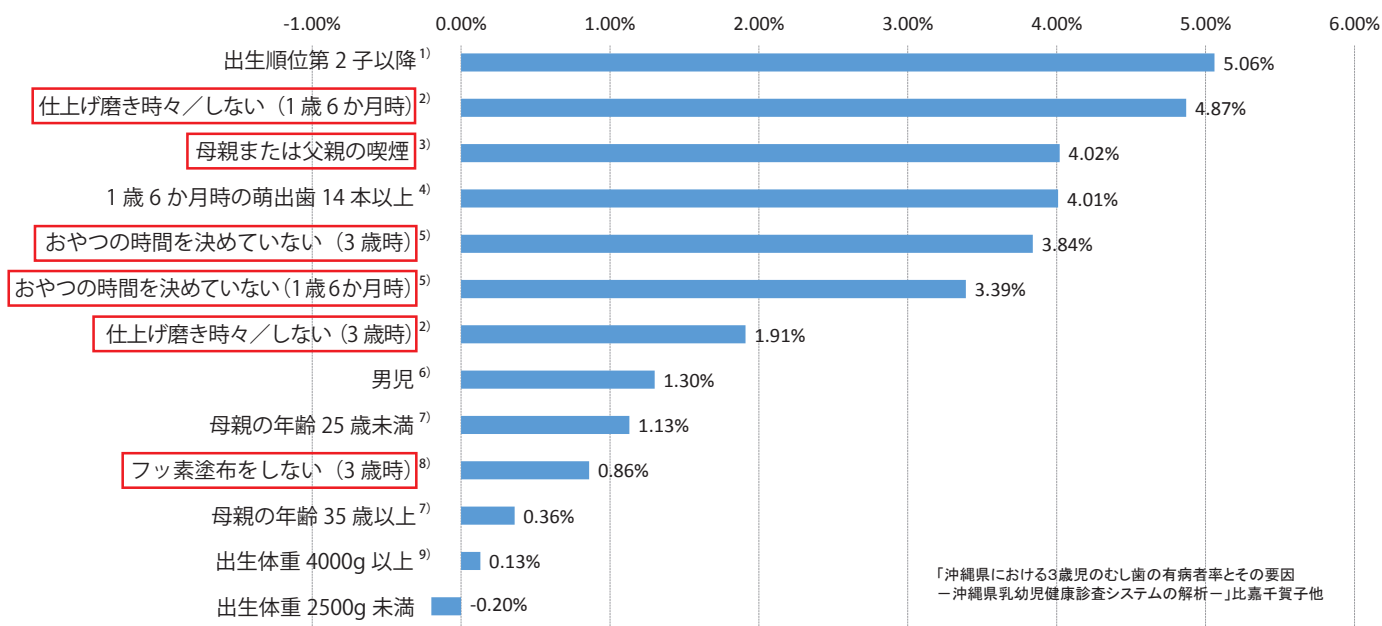
DEでは「母親の年齢が25歳未満」、「出生順位第2子以降」、「食事やおやつの時間が決まっていない」、「仕上げ磨きを毎日しない」が関連するリスク要因であった。

下顎では、上顎とは異なり、乳前歯部と乳臼歯部でのリスク要因の多さに違いが見られる。

なお、下顎全歯牙に共通したリスク要因は、「食事やおやつの時間が決まっていない」であった。



むし歯有病状況の改善策～リスクを取除くことで軽減される割合～

集団寄与危険^(注1)

- 1) 第2子以降も、第1子同様の口腔ケアを
- 3) 禁煙しましょう
- 5) おやつ時間を決めましょう
- 7) 若いお母さん、ベテランのお母さん、頑張ってください
- 9) 大きく生まれた子ほど丁寧に歯磨きを

- 2) 仕上げ磨き、時々ではダメ。毎日しましょう
- 4) 乳歯が生えたら歯ブラシを
- 6) 男の子も女の子と同様丁寧に歯磨きを
- 8) フッ素を上手に使いましょう



この図は、1997年から2007年に生まれ、沖縄県内の市町村で実施されている1歳6か月児歯科健診及び3歳児歯科健診を受診した127,613人（男児 65,522人、女児 62,091人）を対象として解析され、リスクがなくなることによる3歳児のむし歯有病者率の軽減割合を示している。

このグラフは、例えば、1歳6か月児歯科健診受診時に「仕上げみがき」を受診児全員が実施した場合にはむし歯有病者率が4.87%減少することを示している。

すなわち、各リスク因子がなくなると、3歳児のむし歯の有病率が何%減少するかを示したものであり、対策の優先順位を決める有力な情報となる。

分析結果から対策が可能で効果が高いものは

- ① 「1歳6か月時の毎日の仕上げみがき」
 - ② 「両親の禁煙」
 - ③ 「1歳6か月児・3歳児におやつを決めてあげること」
- となる。

今回の親子で歯っぴ～プロジェクトでは、「仕上げみがき」に特化した対策事業を実施することとした。これらリスク因子を半減することで、むし歯有病者率は、短期に5%から10%の減少も可能となると思われる。

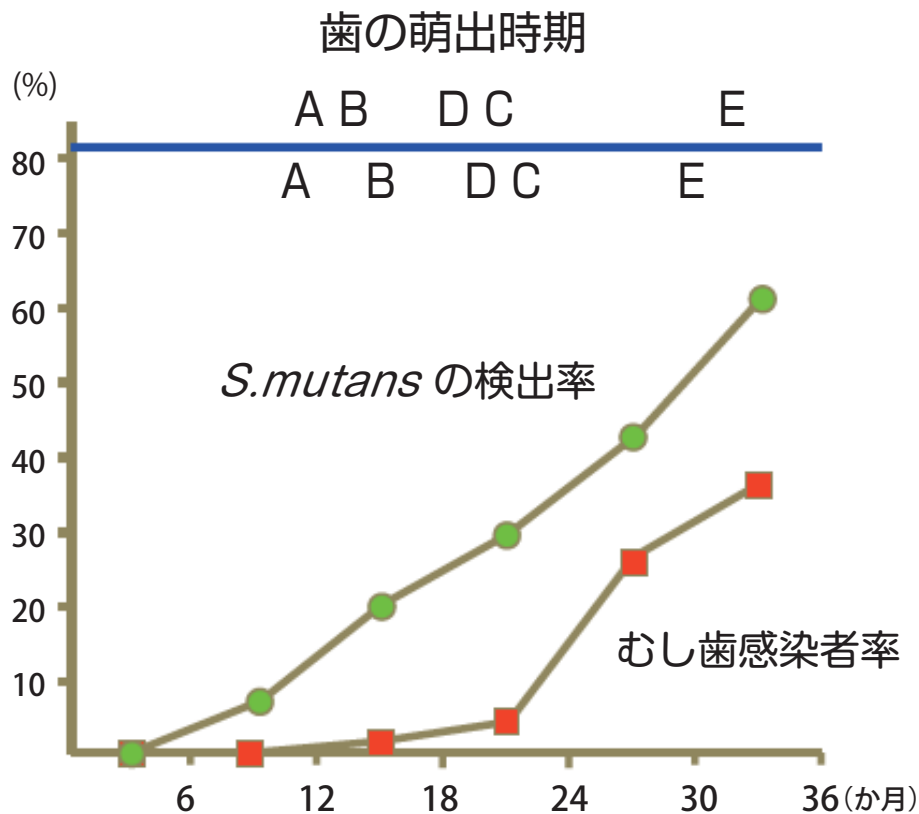
また、むし歯予防対策として科学的根拠が示されている「フッ化物の利用」も推奨されるべきものである。なお、それぞれのリスクに対しては、図中下を参考に助言する。

(注1) 集団寄与危険：

疫学における指標の1つであり、「集団寄与危険度」とも呼ばれ、集団全体と非暴露群における疾病の頻度の差。集団全体の発生率から非暴露群の発生率を引いたものであり、人口集団における暴露効果の影響の強さを示すことが出来る。Weblio 百科事典より



むし歯の発生メカニズムと最近の知見①



Fujiwara 他：1991.caufild 他：1993 より改変
(一部改変)



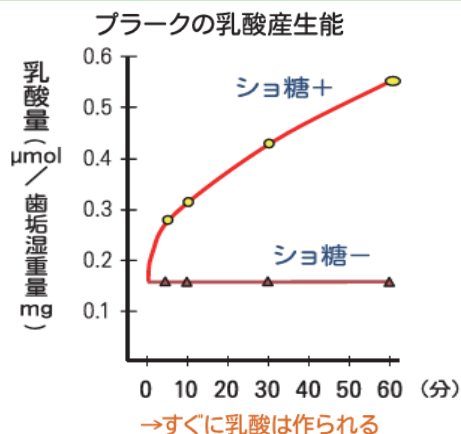
乳歯が未萌出の生後6か月以下の小児からはミュータンス連鎖球菌は検出されず、乳歯の萌出本数が増加するにつれてミュータンス連鎖球菌の検出率が増加する。

ミュータンス連鎖球菌の感染が最も起こりやすい生後19～31か月（1歳7か月～2歳7か月）の期間が「感染の窓」と呼ばれている。

母乳育児は、初期免疫の獲得、母子の愛着形成において非常に重要な役割を果たしており、優先されるべき栄養法である。

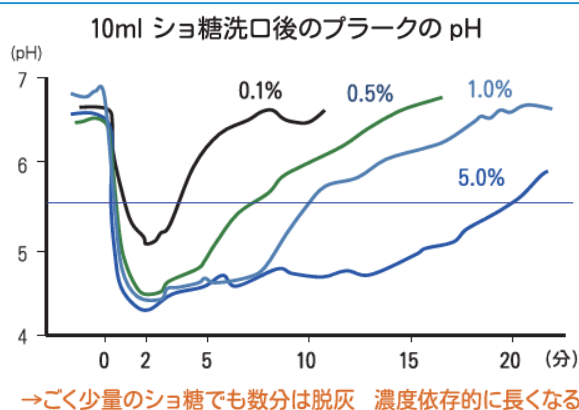
しかし、離乳が始まる生後6か月頃からは、母乳以外の食物を摂取することにより、口腔内の唾液pHが酸性になり、歯面に歯垢が付着している場合には、エナメル質の脱灰のリスクが高まってくることや、近年、乳糖を分解する口腔内細菌も同定され、むし歯の原因となり得ることが報告されているので、これらへの対応が重要となってくる。

むし歯の発生メカニズムと最近の知見②



プラークにシヨ糖が添加されるだけで、速やかに乳酸の産生が行われる。この酸によりエナメル質の溶解がスタートする。

Hu G et al. Arch Oral Biol. 1972, 17(4):729-43.
Kanapka JA et al. Arch Oral Biol. 1983,28(11):1007-15.



10ml のシヨ糖溶液で洗口するだけで、シヨ糖の濃度依存的に、プラーク中の pH の低下時間が長くなる。したがって、糖分を含む飲み物は、う蝕のリスクを高める。

『10ml シヨ糖洗口後のプラークの pH』山田 正
日本トゥースフレンドリー協会

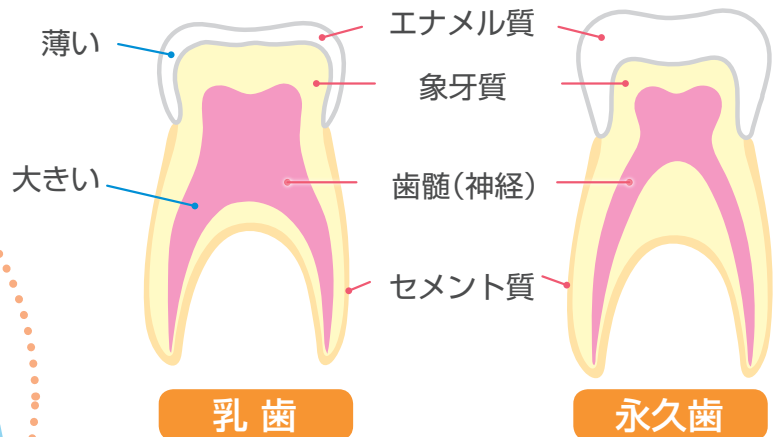


デンタルプラーク（歯垢）は、その内部では温度や pH 等の外部環境の変化や唾液中に含まれる抗菌物質の作用を受けにくくなるだけでなく、その構成要素中のグルカンやフルクタン（フルクトースのポリマー）は飢餓時にはグルコースやフルクトースに分解されることによって安定した栄養供給源となる。よって、デンタルプラーク内に生存する細菌には安定した環境と栄養が供給され、繁殖しやすい条件を備えているといえる。

デンタルプラーク内でミュータンス連鎖球菌をはじめとした細菌により産生された有機酸は唾液による洗浄作用、緩衝作用、希釈を受けにくいので、デンタルプラークの存在はエナメル質の脱灰を促進させることにつながる。



Keyes の提唱したむし歯の病因因子（一部改変）



永久歯に比べ乳歯は、歯に栄養や血液を供給する役割を果たしている「歯髄（神経）」が大きく、「エナメル質」が薄いという特徴がある。

そのため、いったんむし歯になると、

- むし歯の進行が早い
- 歯と歯の隙間の見えにくいところで大きくなる
- 広範囲に広がる

がおこり、短時間で歯髄まで達してしまう。

むし歯は感染症であり、ミュータンス連鎖球菌はその発生においても重要な役割を果たしている。

1 歯の質（宿主）

- ① 萌出直後の歯は、萌出後成熟によるエナメル質表層の石灰化が進んでいないため、むし歯感受性が高い。
- ② 歯及び口腔の解剖学的、生理学的特徴はむし歯感受性に影響する。例えば、複雑な裂溝形態を有する臼歯部の咬合面や、空隙が少なかったり、叢生が認められる歯列では、むし歯が発生する可能性が高い。
- ③ 唾液の分泌量やその成分がむし歯感受性に影響する。唾液には口腔内の汚れを希釈し、洗い流す洗浄作用や口腔内の pH を一定に保つ緩衝作用、唾液に含まれるリゾチームや分泌型 IgA^(注1) 等による抗菌作用がある。

2 食べ物（糖分）

ある特定の性状を有する、ある程度の量の炭水化物（主としてスクロース）が口腔内に存在するとむし歯が発生する。

3 むし歯菌（歯垢）

むし歯原性細菌、即ち、ミュータンス連鎖球菌の存在がむし歯の発生には必須である。

4 時間

3 因子が揃ってもむし歯が発生するにはある一定の時間が必要であるということから、1970 年代に第4の因子として「時間」が加えられた。

(注1) 分泌型 IgA :

免疫グロブリン A。人の腸管、気道などの粘膜や初乳に多くあって、局所で細菌やウイルス感染の予防に役立っています。

乳歯のむし歯を放っておくと



乳歯のむし歯が多い

よく噛めない

あごが育たない・唾液が出にくい

永久歯の歯並びが悪くなる

よくみがけない

むし歯が増える!

むし歯の影響は、局所的な影響にとどまらず、全身的影響がある。

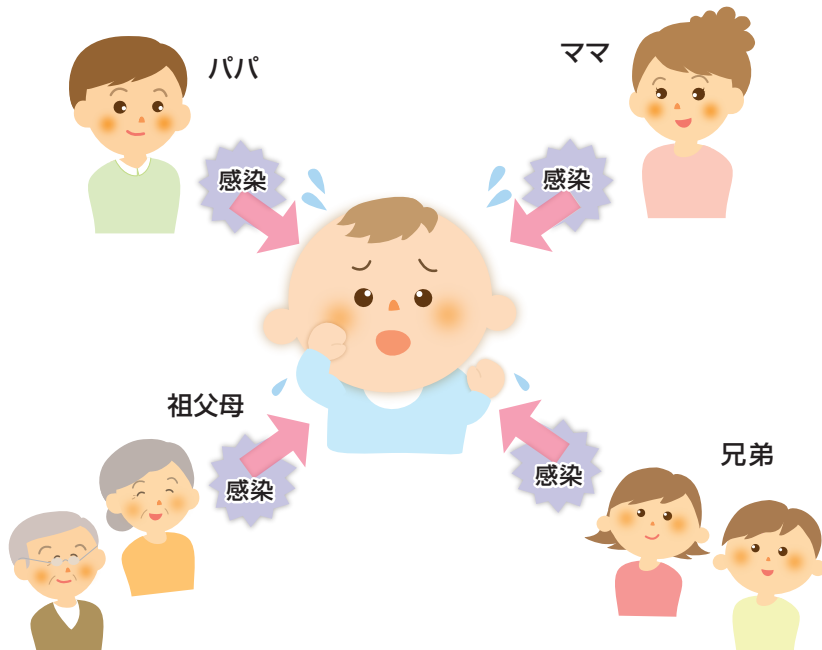
乳歯は永久歯と異なり、有機質が多く、反応性が高くむし歯に罹患しやすく、重症化しやすい特徴がある。

～むし歯菌の感染に気をつけましょう～

まずは、家族のかかりつけ歯科医へ

親子で「かかりつけ歯科医」を決めてお口の状態やケアについてアドバイスを受けましょう。

- 子どものむし歯は、家族等身近な人物、特に子どもの養育に中心的役割を果たす養育者から唾液を介してむし歯菌が子どもの口腔内に伝播し、口腔内に定着することから始まります。



- 子どもの養育にかかわる家族の未治療のむし歯をしっかりと処置し、口腔内を常に清潔にしておくこと。
- 子どもへの食物の噛み与え、歯ブラシやスプーンなどの食具を共有しないようにしましょう。
- 感染を恐れて、ほおずりなどのスキンシップをやめる必要はありません。

むし歯の原因菌であるミュータンス連鎖球菌は親子間の伝播が多いことから、両親の口腔内管理も極めて重要である。

両親の口腔内環境が不良である場合には、増殖したむし歯原因菌が、乳幼児へ伝播する確率が増加するため、乳幼児のみならず、保護者の口腔内の指導も並行して行うと高いむし歯予防効果を得ることが期待できる。いかにミュータンス連鎖球菌の口腔内への定着を遅らせるかが、初期のむし歯発生の抑制のためにも極めて重要な課題といえる。

しかしながら、子どものむし歯を両親、特に養育の中心となっている母親の責任として非難されないよう配慮が必要である。子どものむし歯予防については、両親のみならず祖父母、兄弟姉妹で、「かかりつけ歯科医」の指導助言を受けながら取り組んでいくよう促す。



～歯がまだ生えていないお子さんのお口のケア～

- 萌出時期や順序は個人差が大きい時期です。
- 歯が生えた時に、仕上げみがきがスムーズにできるよう今から準備しておくといいでしょう。

ママのゆびではぐきを
そとなでてる



口のまわりをさわられるの
になれさせる



口のまわりをガーゼなどで
優しくふいてみる



- 手のひらでほっぺたを触ったり、人差し指のはらで唇や歯肉を触ったりすることで口にさわられることに慣れさせましょう。
- 日頃からお子さんの口の中を見る習慣もつけるといいでしょう。



出生後、半年くらいは哺乳が主体の時期である。お乳を吸うためには歯が生えていない方が都合がよく、通常この時期には生歯はみられない。歯がない時には歯みがきは必要ないが、歯みがきの準備はこの時期から始まっている。

哺乳期の乳児は、はじめのうち乳首以外のものを舌で押し出してしまうが、生後2～3か月ごろから見られることがある指しゃぶりや4～5か月頃から観察される衣類・おもちゃなどをなめる・しゃぶる行為のように様々なものを口に入れて感覚を楽しむ行動のなかで、乳首以外のものを押し出す反射が弱くなり、この頃から乳児は自ら歯みがきを受け入れる準備をしているともいえる。

また、この時期は身体の中で口唇や口の中が最も敏感なところで、歯みがきの準備の意味でも、口の周りや口の中を触られるのに慣れておくことが大切である。

最初は手足と口のまわりを愛情を持って触ってあげ、それに慣れたら口の中をきれいな指で軽く触れたりするのもよい。指で触られるのに慣れていれば、ガーゼみがきや歯ブラシの導入がスムーズになる。口のケアの第一歩としてスキンシップを始めたい。

この時期は首がすわって周囲が見渡せるようになると、周りの人たちの行動にも興味を示す。そこで親兄弟が楽しそうに歯みがきをしているところを見せれば、家族がやっていること、ということがインプットされ、その後歯ブラシでみがかれることに抵抗も少なくなる。

1 乳歯の生え方

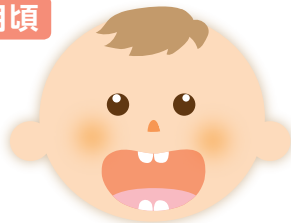
※萌出時期や順序は個人差が大きい時期です。1歳6か月児健診の頃までに萌出すれば問題ありません。

6か月頃



下の前歯
(乳中切歯)が生える

10か月頃



上の前歯
(乳中切歯)が生える

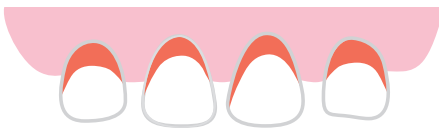
1歳頃



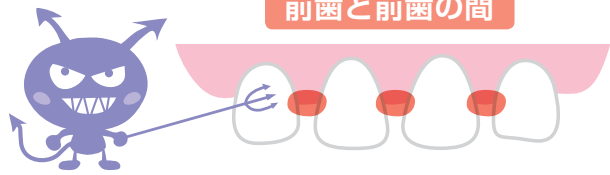
両隣の前歯
(乳側切歯)が上下とも生える

2 むし歯の好発部位

前歯の根元



前歯と前歯の間



歯の根元の白濁部分は
初期むし歯

この時期は個人差が大きい。

1 乳歯の生え方

図は、平均的な歯の萌出状況である。上顎から生えたり、乳側切歯から生えるなどのバリエーションも少なからずあるが、歯並び等への影響は、前歯が生えそろう1歳6か月頃まで経過を観察する。乳歯列で歯列不正があっても、直ちに歯列矯正を行うことはほとんどなく、かかりつけ歯科医において、永久歯との交換期まで経過観察を行い対応を検討することが望ましい。

なお、この時期に歯の萌出がみられなくとも、1歳6か月児健診の頃までに萌出すれば問題ないことを養育者へ伝える。

2 むし歯の好発部位

歯ブラシの毛先が届きにくい隣接面、歯頸部がむし歯の好発部位である。

舌下腺による自浄作用が働きにくい、上顎乳前歯が下顎乳前歯に比べ、むし歯が好発する。





- 歯の根元に特徴的なむし歯。
- 歯の裏面の根元も同じような状況になっていきます。
- 眠りながらの授乳や哺乳ビンの使用が原因になります。

- 母乳で育てることは初期免疫の獲得、母子間の愛着形成に重要であり、他の栄養方法と比べても乳児にとって一番よいものです。
- 離乳が始まり、母乳以外の食物を摂取することにより、むし歯菌による歯垢が形成され、エナメル質が脱灰されていくことになります。
- 近年、母乳に含まれる乳糖を分解して酸を産生する細菌の存在が明らかになり、母乳もむし歯のリスクになることが報告されています。



- 離乳食が始まったらお口のケア、歯みがきを毎日行うことで、母乳栄養をより安心して続けることができます。
- 1歳過ぎ頃までには卒乳することが望ましいです。



むし歯の発生の初期過程において、ミュータンス連鎖球菌がショ糖(スクロース)から多糖類を合成する。また、ショ糖を直接、もしくは合成された多糖を分解し、有機酸(主に乳酸)を産生することでエナメル質の脱灰を引き起こし、むし歯が進行することとなる。

これまでは母乳に含まれる乳糖はミュータンス連鎖球菌により代謝されないことから、むし歯の原因となり得ないとの考え方もあったが、近年、乳糖を分解する口腔内細菌も同定され、むし歯の原因となりうることが報告されている。しかしながら、母乳育児は他の栄養方法と比べ様々な面で一番よいことであるので、母乳栄養を否定することや、養育者を責めることはしてはならない。

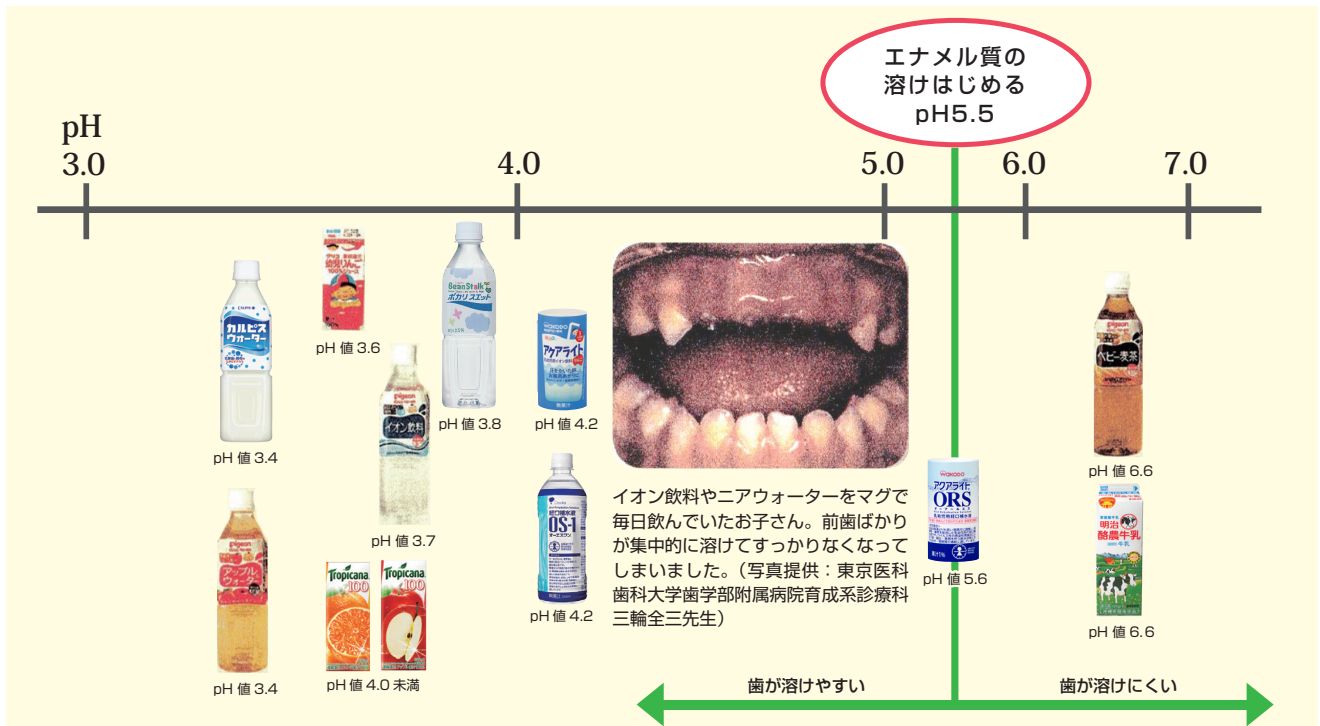
母乳もむし歯のリスクとなることをしっかり伝えリスク対策について助言を行うことが重要である。

疫学研究からむし歯リスクを高める因子として

- ①長期にわたる授乳 ②回数の多い授乳 ③寝ながらの授乳 ④飲みたい時に飲ませる不規則授乳等が挙げられている。

長期授乳や不規則授乳の習慣が、その後の不規則で回数の多い間食習慣につながり、最終的にはむし歯を誘発することになる。

母乳、哺乳ビンいずれにしても、個別の背景を考慮する必要があるが、1歳過ぎ頃までには卒業するよう促す。



引用改変：田上順次、北迫勇一．歯が溶ける！？ 酸蝕歯って知っていますか？．東京：クインテッセンス出版、2009

- 哺乳ビンに甘い飲み物や、イオン飲料を入れて飲ませると、上の歯にむし歯がでやすいことがわかっています。
- コップに切り替えるか、入れている飲み物を徐々に薄めていきましょう。
- 1歳過ぎ頃までには哺乳ビンの使用を卒業しましょう。



哺乳ビンの使用については、内容物に甘い飲み物、pHの低いイオン飲料を入れて飲ませると、むし歯の原因になる。

【哺乳ビンむし歯】

乳児や低年齢の幼児に、通常よりも早期に特徴的な重度むし歯が見られることがある。上顎前歯の平滑面の脱灰に始まり、上顎前歯の口蓋側に特徴的にむし歯が発生し、次第に多歯面にわたってむし歯が進行する。また、下顎の乳歯や哺乳ビンの使用を止めてから萌出する上顎第2乳臼歯は健全であることが多い。

このような子どもには、適切な離乳時期を超えての長期授乳や、人工乳あるいは糖質を含む飲料を哺乳ビンに入れて就寝時に飲ませる習慣があることが多い。また、過去においては乳酸菌飲料を哺乳ビンに入れてのませることや、近年ではスポーツ飲料による哺乳ビンむし歯が問題視されている。

1 乳歯が生えてきたら、歯みがきを始めましょう

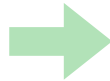
歯が生えた直後は、ガーゼやナップ、綿棒で歯を拭うようにします。
歯が 1/2 程生えてきたら歯ブラシにしましょう。

2 毎日大人が歯みがきをしてあげましょう

寝る前が重要ですが、始めは機嫌のよい時間帯で取り組みましょう。嫌がって泣きますが、終わった後はケロッとしていますので、手早く歯みがきができるよう毎日続けることが大切です。

3 仕上げみがき用歯ブラシの選び方

- ・毛足が短く、毛が密集している
- ・毛先が滑らかに処理してある
- ・毛のかたさはやわらかめの物



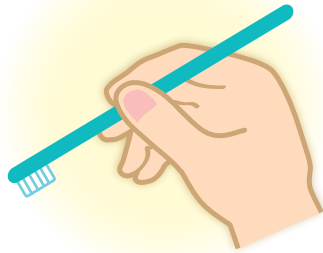
仕上げみがき用歯ブラシ



幼児用歯ブラシ

4 歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く握り、少し短めに持ちます。



9～10 か月頃は歯の萌出状況は、未萌出～上下乳前歯が 8 本程度と個人差が大きいが、乳歯が萌出したら「養育者が歯みがきをする」ことを習慣づけられるよう指導助言をする。

歯の萌出状況に応じて歯ブラシの選び方や持ち方等を提示する。

お誕生日前後の歯やお口のケアについて②

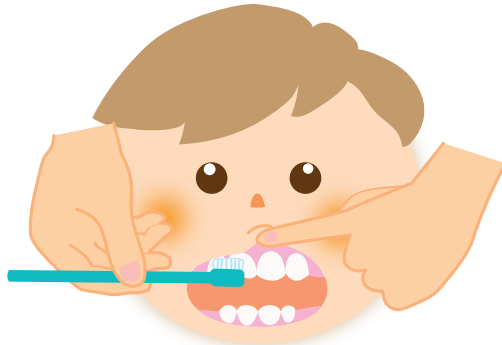
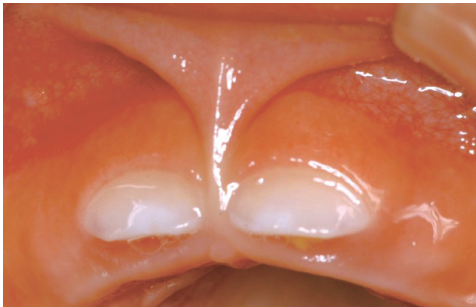
5 歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯の表面に直角にあてる。
歯と歯ぐきの境目は小さくふるわせるようにしてみがく。
この時期、みがく回数は、1本あたり10回程度です。



6 歯みがきの時の注意点

上顎の上唇小帯にあたらないように指でガードする。
左右の前歯、1本ずつ歯ブラシをあてる。



7 自分みがきについて

子ども自身が体を支え安定した姿勢がとれない時期に歯ブラシを持たせると、歯ブラシで口の中を傷つけることがあります。この時期は大人に歯みがきをしてもらうことに慣れさせましょう。



仕上げみがき時の歯ブラシの動かし方や注意点について説明する。

上顎前歯部では上唇小帯の付着部が顎堤高位にある場合には、歯みがき時に歯ブラシで受傷することもあり、歯みがき嫌いの一因ともなる。

上唇小帯の排除や歯ブラシの動かし方の実際を確認することが望ましい。

子どもの動きが激しい場合には、次ページの「寝かせみがき」のような体勢をとり、固定化することが、親子にとっては少ないストレスで歯みがきを実施できることを説明するとよい。

なお、歯みがき時に舌はみがく必要はない。

- 歯みがきを嫌がり、十分な清掃が困難なことが多い頃ですが、むし歯予防の一つとして習慣づける大切な時期です。
- ほめながら毎日みがきましょう。

まずは

抱っこみがき



寝かせみがき



※お子さん自身に歯ブラシを持たせる時には、口の中を傷つける事故を防ぐため、目を離さないでください。

1歳前で、養育者が片腕で子どもを支えられ、動きをコントロールできる場合には、抱っこの姿勢でみがくことができる。

子どもを抱っこして、養育者側の子どもの手を養育者の脇の下に挟む。

片手で子どもの頭・体を支えているため、上顎乳前歯部については、上唇小帯をうまく排除できない難しさがある。

寝かせみがきは、養育者の足の間に子どもを寝かせ、大腿部と膝で挟んで、子どもの体を固定する。

養育者の両手が自由に使えるため、上唇小帯の排除や口角を広げて、口腔内を観察することを容易にする。

子どもの動きが激しい場合には、子どもの両腕を養育者の足の下に挟むことにより、子どもの動きを固定することが可能になる。

歯垢はブラッシング、フロッシング、及びスケーリングといった機械的方法以外に除去できない。

食事や間食ごとのブラッシングが最も有効だが、夕食後に丁寧な口腔清掃を行うだけでも、むし歯予防に十分な効果が得られることがわかっている。

この時期では、無理に押さえつけてみがくことを強制しないが、毎日の習慣になること、就寝前（あるいは夜）には必ず歯みがきができるようになることが大切であることを、次のことに気をつけながら少しずつ慣らしていくとよい。

- ・子どもの機嫌のよい時、眠くない時を選んでみがくようにすること
- ・養育者の気持ちの落ち着いている時におこなうこと
- ・歯の萌出当初は、ガーゼや綿棒や小さめの歯ブラシで歯を拭うようにすること
なお、歯が1/2程萌出したら歯ブラシ（やわらかめでも可）に切り替える
- ・フッ化物濃度に応じた、歯みがき剤の使用方法を説明する。



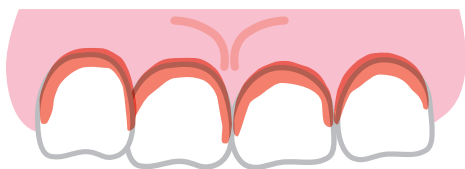
1 歯の生え方

第1乳臼歯が生えてくる
(14～15本になる)

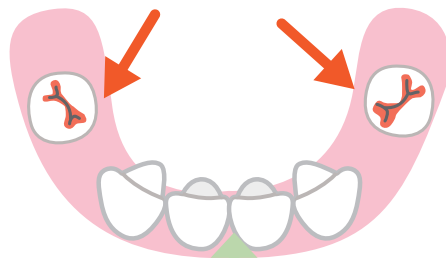


- この時期はむし歯のない子がほとんどですが、3歳頃にかけて、むし歯がある子どもが急増します。(約9倍)
- 上の前歯、下の奥歯がむし歯になりやすいです。

2 むし歯の好発部位



上の前歯の歯と歯の間や
歯と歯ぐきのさかい目



下の奥歯のかみ合わせ



①この時期はむし歯がない子どもがほとんどであるが、3歳ごろにかけてむし歯がある子どもがふえること

②むし歯の好発部位

③むし歯が発生しやすい生活習慣

- ・母乳を飲んでいる
- ・哺乳ビンの中に甘い飲み物などを入れて飲んでいる
- ・仕上げみがきを毎日しない
- ・食事やおやつ時間が決まっていない

④フッ化物の利用が有効であることを

伝えていく。

特に「養育者の仕上げみがき」を毎日の習慣にできるように必要な指導助言を重点的に行う。

1歳6か月児の仕上げみがき

毎日の仕上げみがき習慣をつけましょう!

(早くなれるためには、毎日することが大切です)

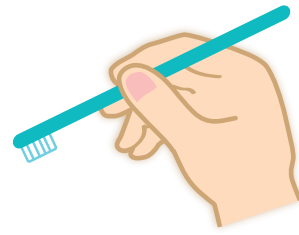
1 仕上げみがき用歯ブラシ

仕上げみがき用歯ブラシ

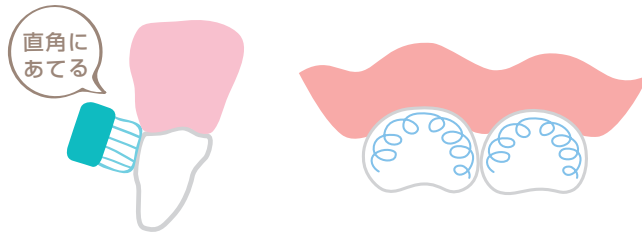


幼児用歯ブラシ

2 歯ブラシの持ち方



3 歯ブラシの動かし方



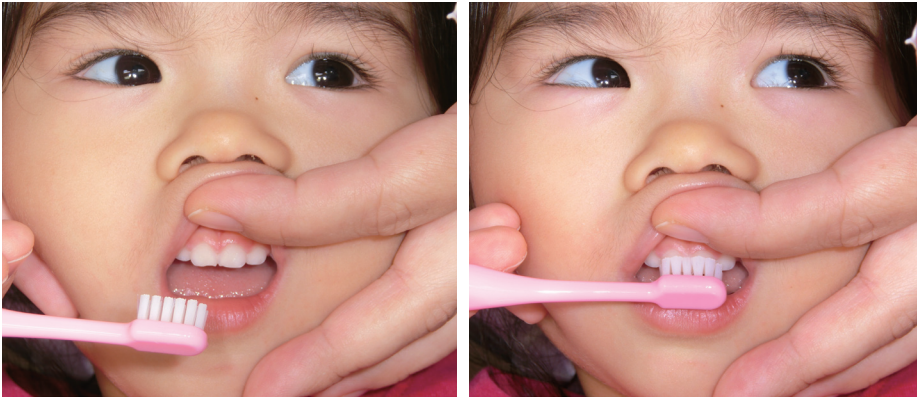
歯ブラシを歯の表面に直角に当てます。歯と歯ぐきのさかい目はらせんを描くよう小さくみがきます。

4 上唇小帯をひっかかないように!



基本的に、歯ブラシの選び方、持ち方、歯ブラシの動かし方は、乳児健診後期で説明した内容どおり (File 16、17 参照)。

なお、歯みがき時に舌をみがく必要はない。



寝かせみがき

◎子どもを歯みがき好きにさせるコツ

- 子ども専用の歯ブラシを持たせる
(ただし、歯ブラシを持ったまま走り回ったりするのは
口の中を傷つける事故につながり大変危険です)
- 周りの人が楽しく歯みがきをする
- 「歯みがきごっこ」で遊ばせる



歯みがきの姿勢については口の中が見やすく、頭が固定される、仰向けに寝かせる「寝かせみがき」が推奨される。

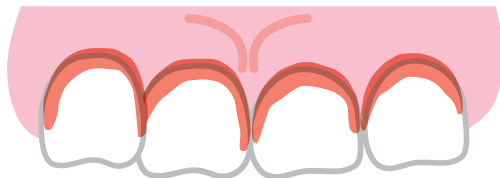
自分で歯みがきを行うことにも興味を示すので、のど突き防止仕様の歯ブラシによる事故防止の観点から養育者が見守る中で子ども自身による歯みがきを行わせることが望ましい。

なお、保育所等で実施されている歯科健診は、スクリーニングであるので、かかりつけ歯科医での定期的なチェックを勧めることが望ましい。

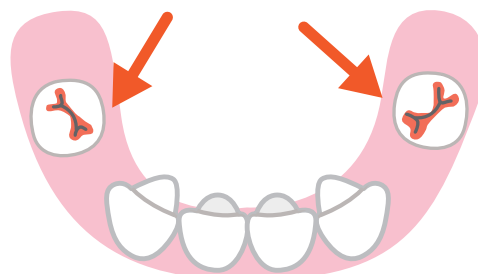
仕上げみがきのチェックポイント

歯垢の染め出しをして歯みがきの状態をチェックすると…

上の前歯の歯と歯の間や
歯と歯ぐきのさかい目



下の奥歯のかみ合わせ



上の前歯の歯と歯の間に隙間がない場合は、
子ども用デンタルフロスを使います。



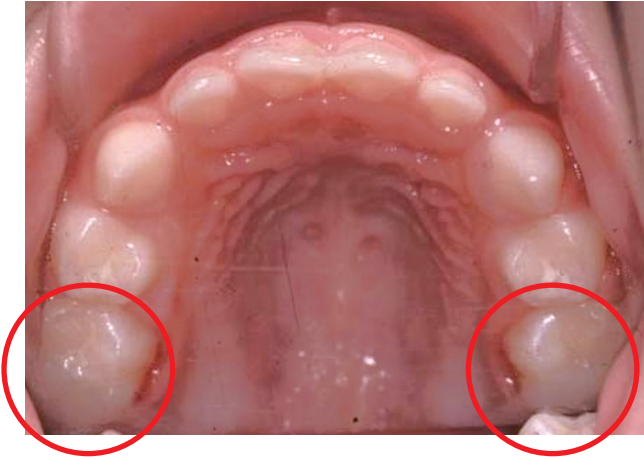
1歳6か月児の仕上げみがきのポイントを示す。

- ・上顎乳前歯隣接面、歯頸部、乳臼歯部咬合面
- ・上顎乳前歯に空隙がない場合には子ども用デンタルフロスの使用方法を指導する。
養育者がデンタルフロスを使用していない場合は、養育者に実際使ってみてもらうとよい。

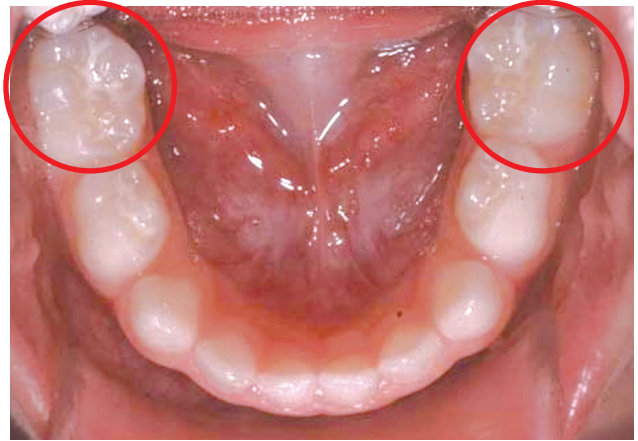
2歳児歯科健診の頃

2歳から3歳にかけて、むし歯が増えます！

上の歯



下の歯



- 2歳児歯科健診の頃には、第2乳臼歯（○印）が萌出し始めます。

【むし歯の好発部位】

- 上の前歯と生えて間もない奥歯の噛み合わせがむし歯になりやすい部位です。



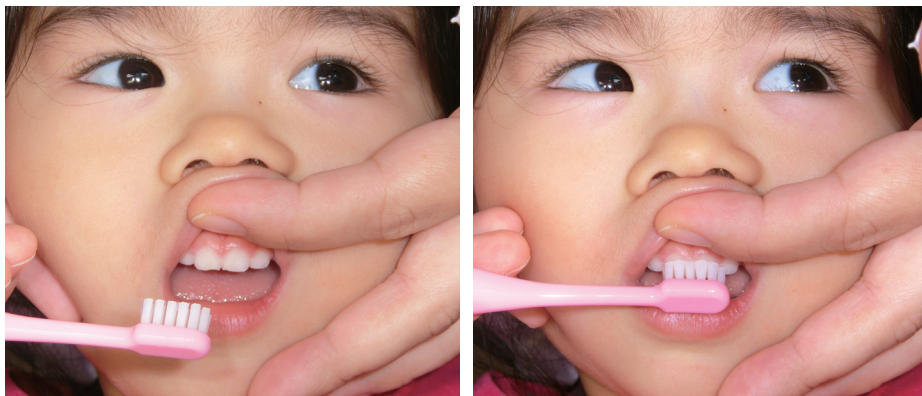
2歳児歯科健診では、1歳6か月児歯科健診での仕上げみがき、食事やおやつの時間を決めているか、フッ化物の利用について実施状況を確認する。

特に、仕上げみがきについては、全ての養育者に実施するように促す。

仕上げみがきとフッ化物の利用について、重点的に指導助言を行う。適切な生活習慣の確立に関しては、保健師等による指導にまかせ、役割分担するとよい。

なお、歯科医院での個別健診の場合は、保健師等による介入がないため食事やおやつの時間が決まっていることが重要であること等、適切な生活習慣の獲得についても助言することが望ましい。

この時期は、むし歯の発生が多い、上顎乳前歯と、萌出直後の乳臼歯のむし歯予防が重要である。



寝かせみがき

◎子どもを歯みがき好きにさせるコツ

- 子ども専用の歯ブラシを持たせる
(ただし、歯ブラシを持ったまま走り回ったりするのは
口の中を傷つける事故につながり大変危険です)
- 周りの人が楽しく歯みがきをする
- 「歯みがきごっこ」で遊ばせる



File21 で説明した内容どおり。

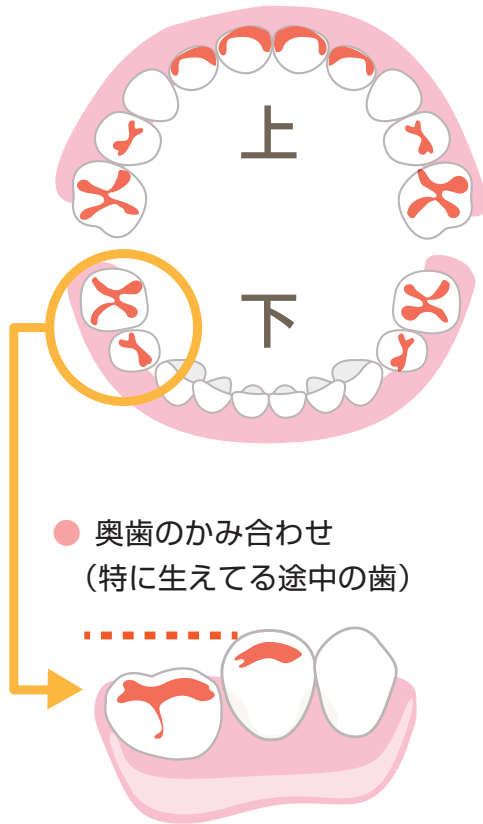
歯みがきの姿勢については口の中が見やすく、頭が固定される、仰向けに寝かせる「寝かせみがき」が推奨される。

自分で歯みがきを行うことにも興味を示すので、のど突き防止仕様の歯ブラシによる事故防止の観点から養育者が見守る中で子ども自身による歯みがきを行わせることが望ましい。

なお、保育所等で実施されている歯科健診は、スクリーニングであるので、かかりつけ歯科医での定期的なチェックを勧めることが望ましい。

仕上げみがきのチェックポイント

上の前歯の歯と歯の間や
歯と歯ぐきのさかい目



上の前歯の歯と歯の間に隙間がない場合と
奥歯の歯と歯の間は子ども用デンタルフロス
を使います。



2歳児歯科健診時の仕上げみがきのチェックポイントを示す。

- ・上顎前歯隣接面、歯頸部、乳臼歯部咬合面
なお、第2乳臼歯が萌出途中では、第1乳臼歯咬合面より、低い位置にあるため、歯ブラシでの清掃が十分でないこともある。
歯ブラシの入れ方や動かし方などについて、模型や実際の口腔内で指導助言を行う。
- ・上顎乳前歯に空隙がない場合、第2乳臼歯がほぼ萌出している場合には前歯部及び臼歯部隣接面での子ども用デンタルフロスの使用方法を指導する。





上の奥歯

むし歯のできやすい奥歯の噛み合わせの溝をフッ素入りのプラスチックで（歯を削らずに）封鎖して、むし歯の発生を防ぐ方法です

下の奥歯の
シーラント処置

シーラントとは、むし歯の好発部位である臼歯部咬合面の小窩裂溝を予防填塞材で封鎖して口腔内環境から遮断することによってむし歯の発生を防ぐとともにデンタルプラークの沈着を抑制して口腔内環境を改善しようとするものである。

予防填塞材には大きく分けてレジン系予防填塞材とガラスイオノマー系予防填塞材の2つがある。

歯質への接着はレジン系予防填塞材が優れているが、ガラスイオノマー系予防填塞材はガラスイオノマーの特徴であるフッ素イオンを放出するという性質をそのまま有し、むし歯予防の一助となっている。近年、フッ素放出能を有するレジン系予防填塞材も開発され、発売されている。

【予後を左右する因子】

シーラントの完全保持率が下がるとむし歯の罹患・充填状況が増加する。

保持率を高めるためには、予防填塞材の歯面との接着が重要な因子であり、予防填塞時の歯面の十分な清掃、唾液の侵入によるエッチング領域の汚染防止、定期健診による脱落の早期発見再填塞が重要となる。

かかりつけの歯科医院で定期的にチェックしてもらうことを勧める。

シーラント治療の費用は、健康保険が適応される。

3歳児歯科健診の頃

20本の乳歯が生えそろう、かみ合わせが完成する時期です。

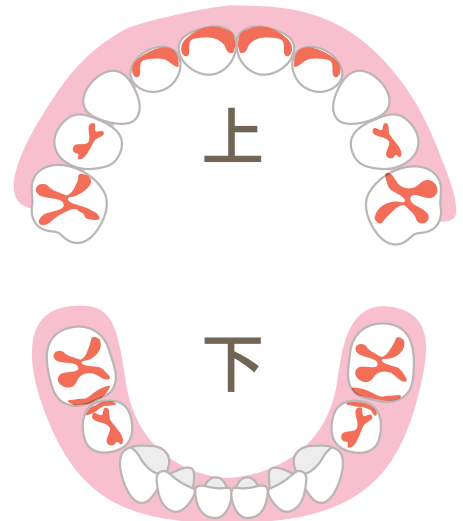


これだけ隙間があると永久歯がきれいに並びでしょう！



奥歯の歯と歯の間は必ずフロスを通しましょう。

【むし歯の好発部位】



- 乳臼歯部のかみ合わせ、歯と歯の間のむし歯が増えてくる時期です。

3歳児歯科健康診査では、乳臼歯の咬合面及び隣接面のむし歯予防について、

- ① 毎日の仕上げみがき
- ② 食事やおやつを決める
- ③ フッ化物の利用（歯みがき剤、定期的な塗布）

を中心に助言する。

市町村における幼児期の歯科健康診査は、3歳児健診で最後になることがほとんどである。

公立保育所、私立認可保育園では、年1～2回の歯科健診が実施されているが、むし歯の有無等をチェックするスクリーニングが主となっている。

かかりつけ歯科医を決めて、歯科健診、フッ化物塗布、食事指導を含めた継続した保健指導を受けることを勧める。

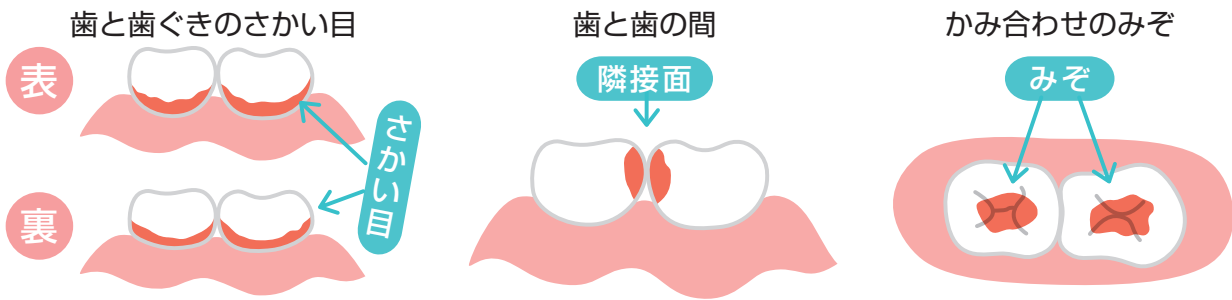


【仕上げみがきの姿勢】

ひざを少し広げて正座し、子どもを仰向けの姿勢で寝かせます。



歯垢が残りやすい部位（むし歯の好発部位）



- 歯ブラシの持ち方、動かし方については、File20 を参考にしてください。
- 自分みがきができて、歯垢を十分除去することは難しいので、養育者による仕上げみがきをします。
- 仕上げみがきは小学校高学年くらいまでは必要です。



3歳頃になると、自分で歯をみがく習慣をつけていくことも重要である。

しかし、手の動きの巧緻性が未熟であり、完全に歯垢を除去することはできないので、養育者による仕上げみがきが必要となる。

小学校高学年頃までは、養育者が仕上げみがきをすることが必要であり、小学校中学年以降の混合歯列期では、自分みがき後のチェックをすることが望ましい。

乳臼歯の咬合が完成以降咬合面の裂溝の他、隣接面のむし歯のリスクが高まってくるので、デンタルフロスを用いて歯垢除去に努めるよう促す。

養育者がデンタルフロスを経験していない場合には、実際の使用方法について指導することが望ましい。

なお、歯みがき時に舌をみがく必要はない。