

ほけんだより 6月

平成27年6月19日
船木小学校
保健室

梅雨に入り、蒸し暑かったり肌寒かったり…気候・気温に変動があり、体調をくずしやすくなります。気をつけましょう。

歯科検診の際に、保護者の方からいただいた質問に学校医 坂本先生にお答えしていただきました。

健康診断結果の

お知らせについて

4月から続いていた健康診断が終わりました。問診票などのご協力をありがとうございました。検査の必要がある場合や病気の疑いがある場合にご家庭にお知らせしています。すでに治療完了の返信をそくそくと頂いております。ありがとうございます。特にむし歯は自然には治りません。学校で痛みがでると我慢するしかありません。子どもたちが安心して学校生活が送れるように、早めの治療をお願いします。

質問1 1歳の頃から指しゃぶりがやめられません。歯に問題はありますか？

3才くらいまでの指しゃぶりは赤ちゃんのときの「吸う」という生まれながらの生理的な欲求のなごりです。大体3～4才までにはやめるのが理想です。それ以上になると開口（前歯がかみ合わなくなる）や出っ歯になるなど、骨格や歯並びに影響が出てきます。

指しゃぶりをやめさせるのに、よく勧めているのは「しゃぶらなければ褒めてあげる」ことです。



質問2 歯ぎしりがすごいので歯に影響がないか気になります。

ほとんど場合、子どもの歯ぎしりは心配することはありません。大人の歯ぎしりと違って成長過程で起こる行動の場合がほとんどです。歯ぎしりをする事で、安定して噛むことができる顎の位置を探し、噛み合わせのバランスを調整していると言われています。

歯ぎしりがひどいと、乳歯は永久歯より柔らかいため、削られて平らになっている子もみえますが、永久歯に生え変わると問題ないことが多いです。



質問3 就寝中にいびきをかき口を開けて寝ているせいか、朝ごはんのときにむせたり咳こんだりします。何か良い対策はありますか？マウスピースは効果がありますか？

いびきがひどいようでしたら耳鼻咽喉科でいびきの原因を検査してもらうのが一番かもしれません。

いびきに対して行うマウスピースは“歯をくいしばる形でいびきをしている人”に効果があり、口を開けているということは効果がないと思われます。また、成長過程の子どもには発育を妨げる可能性があるため、マウスピースはお勧めしません。



質問4 乳歯はグラグラしたら早めに抜いたほうが、永久歯がまっすぐに生えてくるのでしょうか？

少しグラグラし始めてから実際に抜けるまでは、けっこう時間もかかりますので、慌てないで大丈夫です。

病院に行って早く抜いた方がいいのは、痛くて食事がしづらい場合や、抜けていないのに横から永久歯がみえてきている場合です。特に抜けていないのに横から歯がみえている場合は、永久歯が乳歯に邪魔されて変な方向からはえ出しているの
で、早く抜いてあげたほうがいいことがあります。



質問5 歯を毎日みがいていますが、黄色くなりやすいです。個人差はあると思いますが、どんなみがき方を教えたらいいですか？

「食べた後に“すぐに”歯を磨く」ことです。

汚れが原因の“黄ばみ”に関しては、食べた直後が歯に色が一番つきやすいです。食後すぐにブラッシングすると着色が付きにくいです。

着色がひどいようでしたら、歯を白くする歯磨き粉（研磨剤が多く入っている）も効果的です。



質問6 お茶をよく飲んでいると乳歯とは違って、永久歯が黄ばんできているのですが、気にしないでいいですか？ホワイトニング効果のある歯磨き粉を使った方がいいですか？

着色だけでしたら問題ありません。

永久歯は乳歯と比べると黄色いです。乳歯の方が白く、永久歯の方が黄色いのは普通のことです。汚れの原因が“黄ばみ”に関しては、食べた直後が歯に色が一番つきやすいです。「食べた後に“すぐに”歯を磨く」ことで予防できます。

着色がひどいようでしたら、歯を白くする歯磨き粉や歯科医院で定期的に取り
もらうのも手です。

歯そのものの色でしたら、いくら磨いても色は変わりません。



質問7 仕上げ磨きをするのですが、歯石がつきやすいみたいです。何か予防はありますか？

基本的には歯ブラシです。

唾液の成分で歯垢が固まり歯石になります。下の前歯の裏側に唾液の出る腺があるので、そこが一番歯石が付きやすいです。

また、歯石になるとなかなか自分では取りにくいので、定期的に歯科医院で取
てもらいましょう。



質問8 歯の歯垢はどうしたらいいですか？

歯垢は 『ばい菌』 の塊です。歯ブラシをよくしましょう。



坂本先生、ありがとうございました。