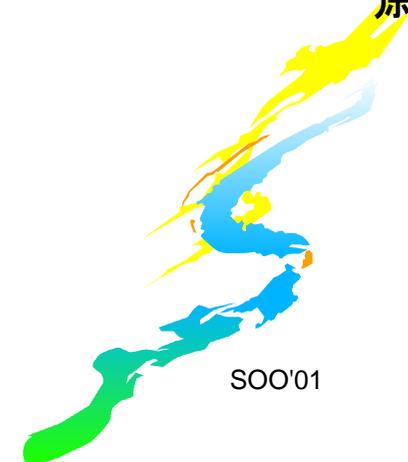


マタニティ歯科講座

むし歯ゼロの子育てを目指して
今から始まるママと子どもの歯と口の健康づくり

= 2001.11.22 =

日本フィンランドむし歯予防研究会 副会長
八千代市歯科医師会衛生委員会 委員長
齋藤健志



SOO'01

今日の話の内容

■ 妊娠中のお口の中の変化

- 歯肉から出血する理由
- むし歯が出来やすくなる理由1 & 2

■ 妊娠期の注意点

- 歯科治療の時期は妊娠4～7ヶ月の安定期に

■ 生まれてくる子の歯について

- 乳歯の出来る時期
- 乳歯がはえてくる時期

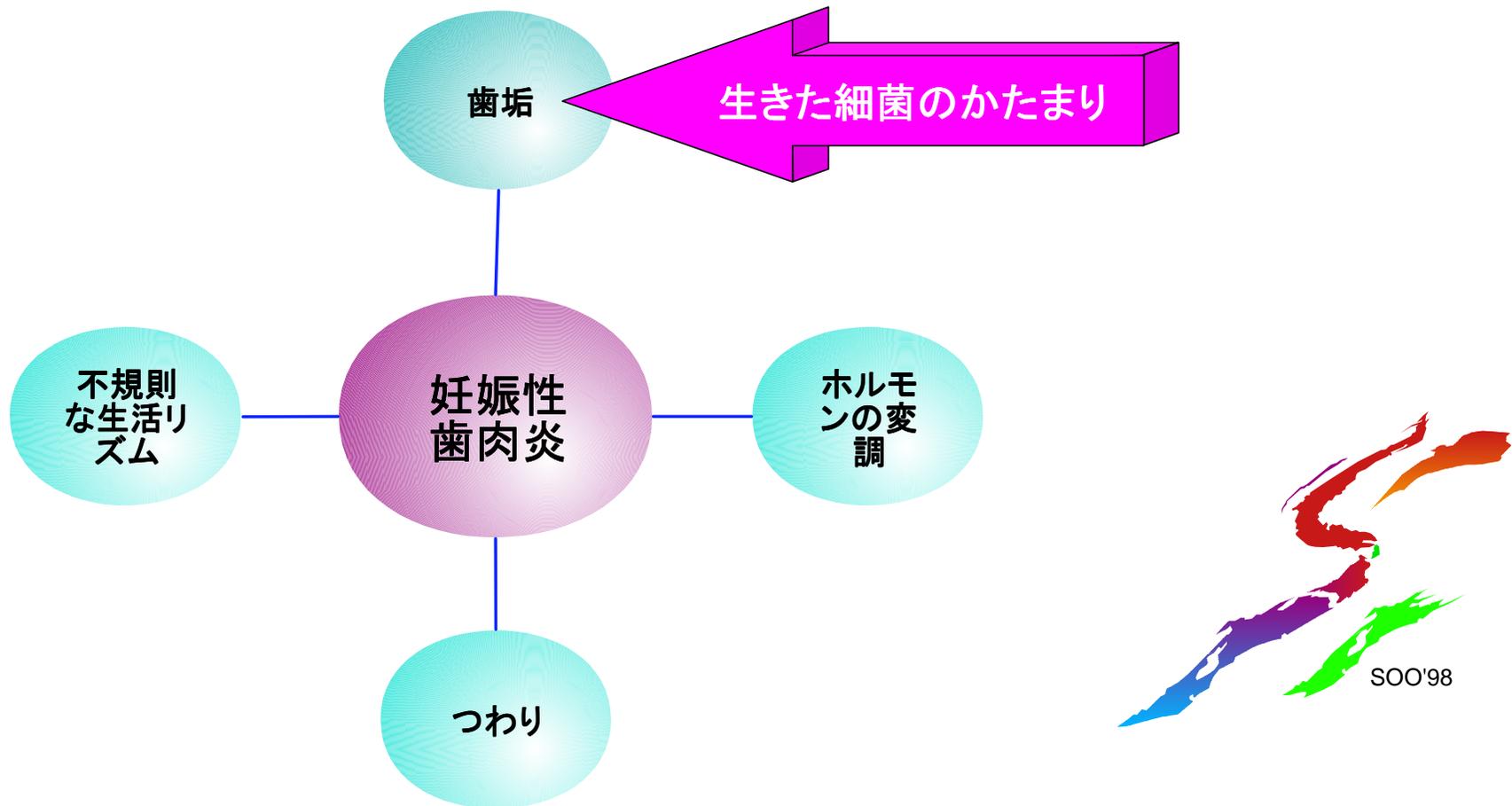
■ 赤ちゃんの歯を守る

- ミュータンスコントロール
- キシリトールの効果的な利用法



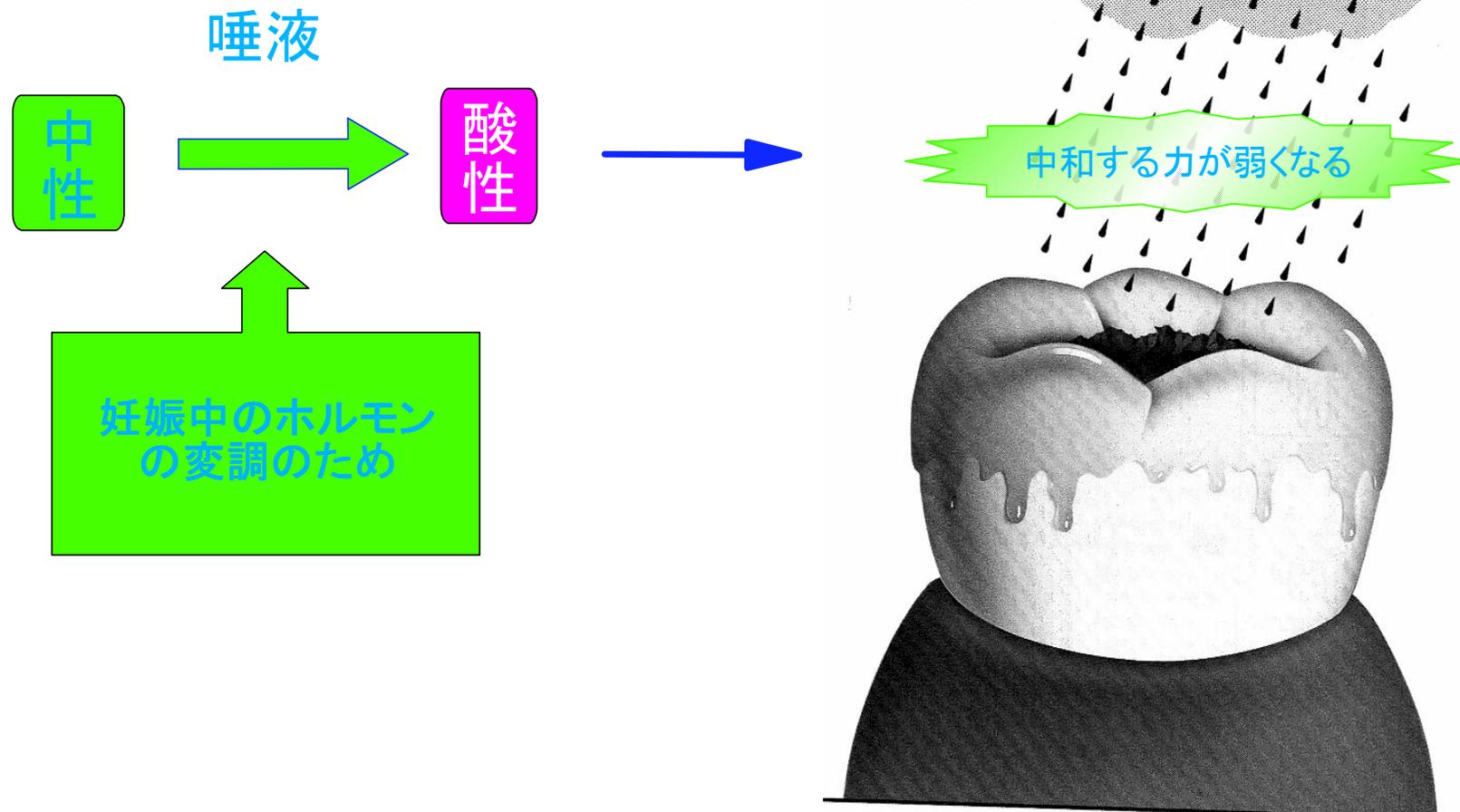
歯肉から出血するわけ

- 妊娠だけが直接の原因ではありません。
- お口の中が不潔になりがちなのが原因です。



むし歯が出来やすくなる理由1

- 妊娠中は、唾液が酸性に傾くため、むし歯菌が出す酸を中和する力が弱くなりがちです。

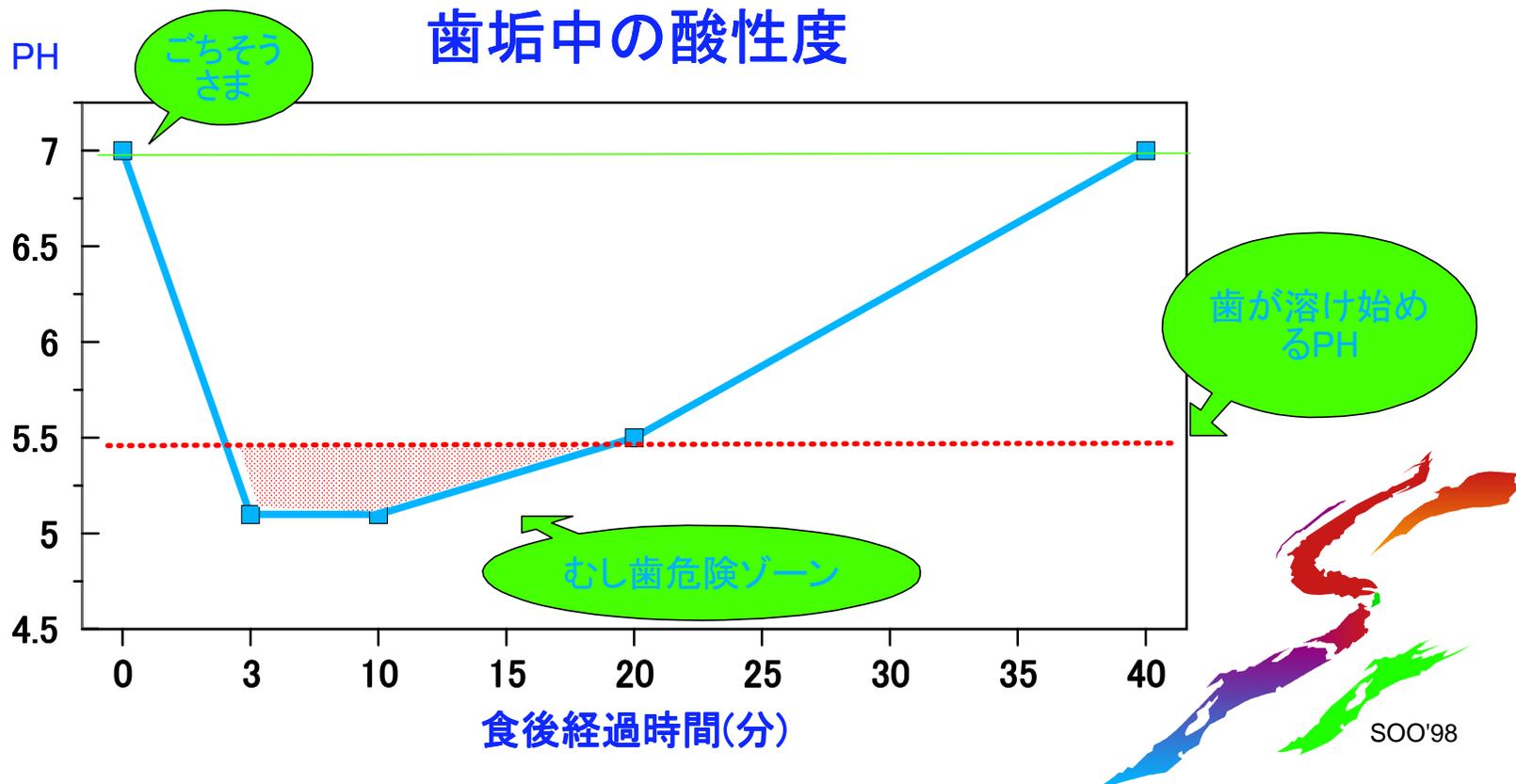


むし歯菌がつくる酸性雨



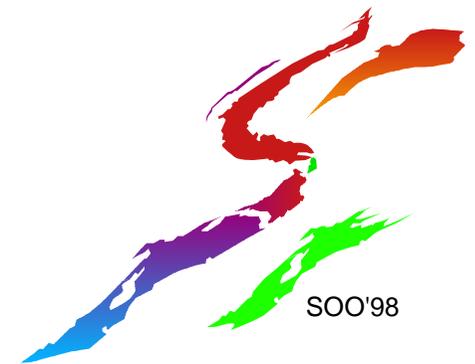
むし歯が出来やすくなる理由2

- 「ごちそうさま」が増えるとむし歯も増える！
 - 妊娠中は食事の時間も量も不規則になりがちで、お口の中がむし歯ができる程の強い酸性に傾く時間・回数が多くなるため。



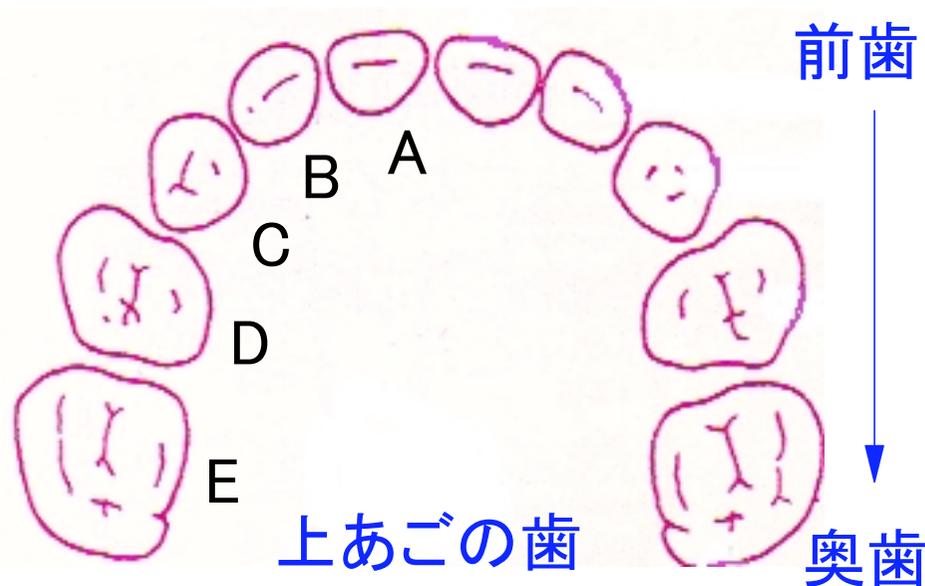
妊娠中の注意点

- つわりのひどい時や薬を飲むときは、お医者さんに相談しましょう。
- 歯科の治療は、妊娠4～7ヶ月の安定期がベスト！
 - 一般的には、産後の方が逆に「ひま無し」だとか……
 - 歯科の麻酔は、大丈夫です。
 - 痛んだときは、まずかかりつけの先生に相談すること



乳歯の出来る時期

妊娠初期から作られています!



歯種	歯の芽の出来る時期	歯が硬くなる時期
乳中切歯(A)	妊娠 7 週	妊娠4 ~ 4.5ヶ月
乳側切歯(B)	妊娠 7 週	妊娠 4.5ヶ月
乳犬歯(C)	妊娠 7.5週	妊娠 5ヶ月
第1乳臼歯(D)	妊娠 8 週	妊娠 5ヶ月
第2乳臼歯(E)	妊娠 10 週	妊娠 6ヶ月

★ 下の歯も上の対応する歯とほぼ同じ時期に出来ます。

■ 乳歯は、妊娠の早い時期から出来るので良質のタンパク質や十分なカルシウムをとりましょう

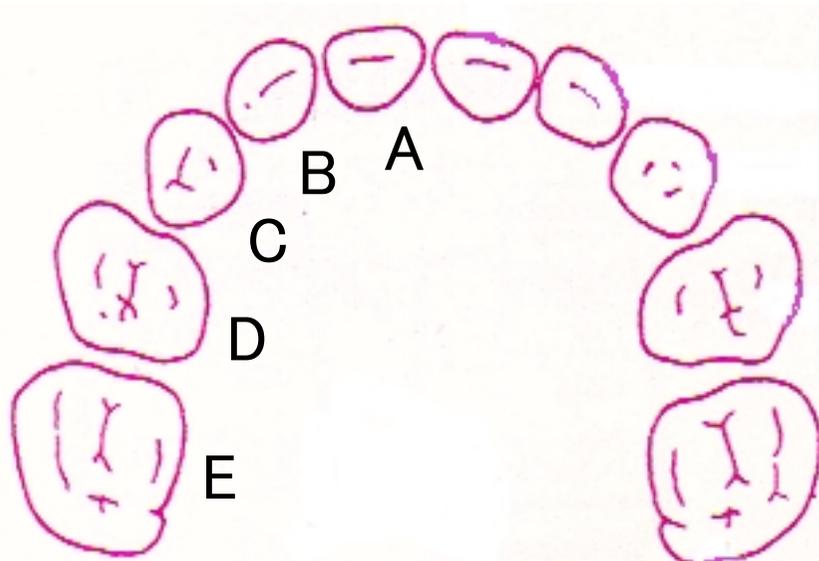


SOO'98

乳歯のはえる時期

8ヶ月から2才半まで

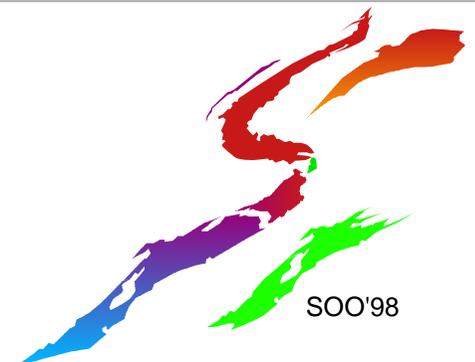
前歯



上あごの歯

奥歯

歯種	上あごの歯	下あごの歯
乳中切歯(A)	10ヶ月	8ヶ月
乳側切歯(B)	11ヶ月	1才
乳犬歯(C)	1才6ヶ月	1才7ヶ月
第1乳臼歯(D)	1才4ヶ月	1才5ヶ月
第2乳臼歯(E)	2才5ヶ月	2才3ヶ月

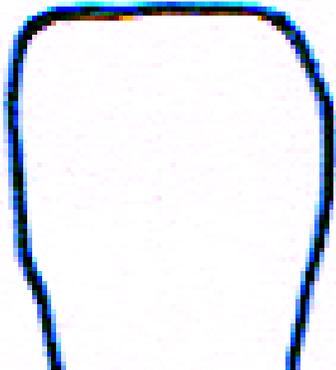


S00'98

歯にミュータンス菌が定着するまでの過程

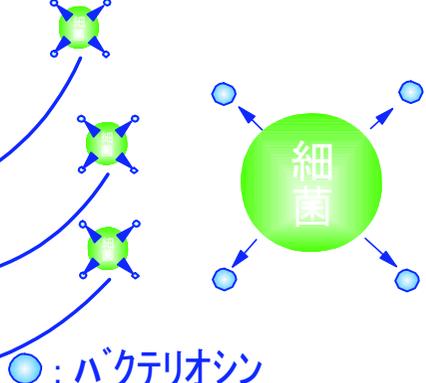
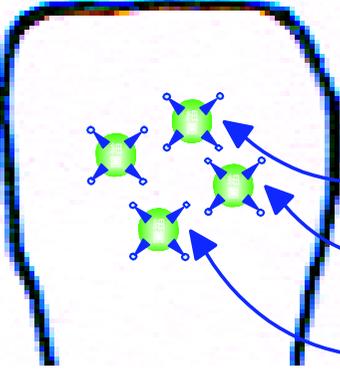
*コーフィールド教授 JDR '92年より

はえたての歯



細菌は、住みついて無い

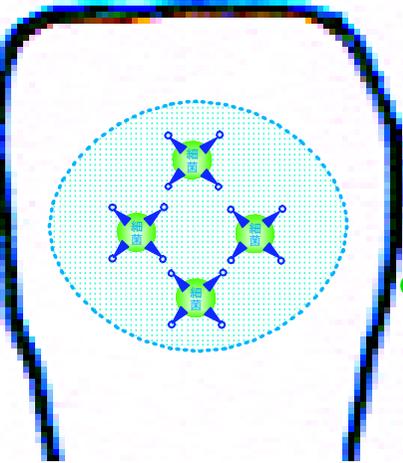
やがて細菌が侵入してくる



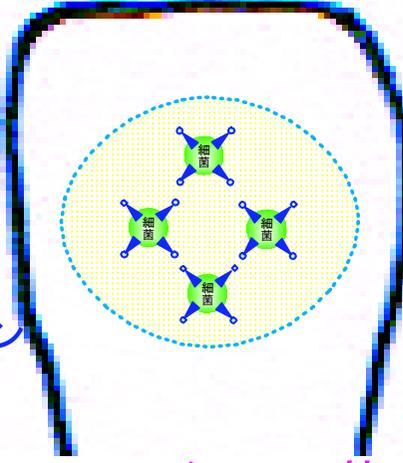
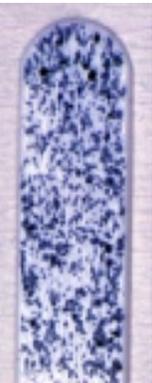
●: バクテリオシン
(他の菌を攻撃する抗菌性タンパク質のこと)

ミュータンス菌が定着するのは、乳歯が生えてから3才頃までの間

良い歯垢



悪い歯垢



最初に住みつく細菌
によって分かれる

●理由
先に歯に定着した細菌が出すバクテリオシンに邪魔をされ、後からミュータンス菌が定着できなくなる。

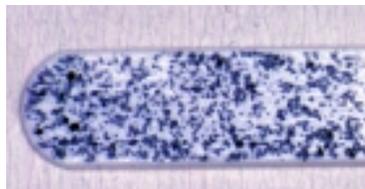
○別の細菌が住みついた歯

×ミュータンス菌が住みついた歯

母子で似ている むし歯が出来る危険度を予測して予防する



親の口の中



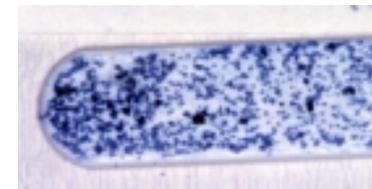
親のミュータンス菌



きれいに磨けている



子供の口の中



子供のミュータンス菌



でも、むし菌は多い



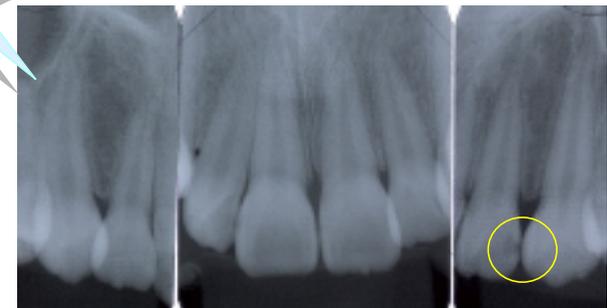
今なら予防
できるぞ!



親のむし歯 → 治療済み



同じ場所にむし歯が
出来ている



子供のむし歯 → まだ小さい

ミュータンスコントロール

ミュータンス菌の量と質をコントロールしようという むし歯予防の新しい考え方

- まず、お母さんのお口の中のミュータンス菌を減らすことが大切です。
- 基本は、毎日の歯磨きです。
- フッ素入りで泡の立ちにくい歯医者さん推薦の歯磨剤を正しく使いましょう。

キシリトールの効果的な利用法

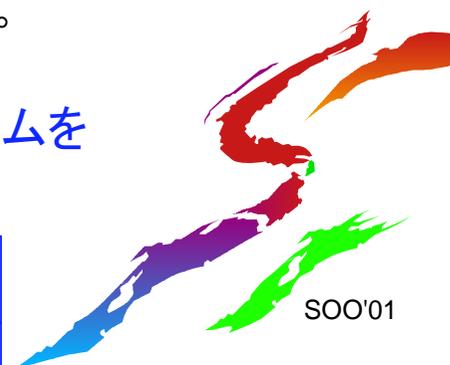
- 但し、体質により下痢する人もいますので注意してください。

★トピックス

- 出産後3ヶ月から24ヶ月間、母親だけが100%キシリトールガムを毎日3個以上かんだ研究



子供の年齢	出生時	2才
子供のミュータンス菌保有者率	0%	13%



SOO'01

- エバ・サーダリン教授(フィンランド・トゥルク大学)による

大切な4つのポイント

- 健康な子供に育てるつもりであれば、むし歯の無い子に育つ。
- 自分の歯を自分で守れる子に育てる。
- ミュータンスコントロールをする。
- かかりつけ歯科医院で予防処置をしてもらう。

自分の危険度(リスク)は？

あなたは、ご自分に適切な方法を知っていますか？

1. 自分に適切な歯ブラシは？
2. 自分に適切な歯磨剤は？
3. 自分に適切な歯磨きのやり方は？
4. 自分に適切なフッ素の利用法は？
5. 自分に適切な予防処置とその間隔は？

個別指導が必要です。

ご質問のある方はメールで

日本フィンランドむし歯予防研究会

Home page : <http://www.jfscp.gr.jp>

S00'01