

歯

ご存じですか 8020

の学校

歯の学校

平成21年11月15日発行

日歯広報第1487号平成21年11月15日付「付録」

発行所/日本歯科医師会

〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-20

編集兼発行人 小谷田 宏

©2009 日本歯科医師会

◎一生自分の歯で食べよう。



8020運動
80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

歯医者さんの仕事
日本歯科医師会 副会長
近藤勝洪

いい歯トーク
歯医者さんと話した

特集:キッズニアで歯医者さん体験

歯の教室◎え 佐藤豊彦

歯みがき、いろ・は
子どもの歯磨き

表紙◎え 山本祐司

近藤勝洪



歯医者さんは、どんなお仕事するの？



イラストレーション 土屋美恵 (14ページ共)

一部も、妊娠4か月目頃からつくられるのです。

歯を削る、歯を抜く。痛い、怖い。歯医者さんに、そんなイメージを持つ子どもたちや大人が多いようです。しかしながら、これは患者さんが一方的に抱えているだけのイメージなのかも知れません。

◎ そこで「子どもの歯のこと」や、「歯科医師の仕事」について、社団法人日本歯科医師会の近藤勝洪副会長に聞きました。

子どもは社会の宝なんです。親にとっても、子どもが宝であることは言うまでもありません。しかし、大切な子どもを健康に育てるためには、お母さんの妊娠期間中からのケアがとても重要なのです。特に食生活が大切です。栄養価の高いものを、バランス良く取るように心がけて欲しいと思います。とい

そして、乳歯が生えそろうのは2歳半から3歳位。この時期のむし歯は食生活や家庭内環境が大きく影響しています。甘いものばかり食べたり、食後の歯磨きができていなかったり…。したがって、乳歯のむし歯予防には、保護者の協力が必要です。食生活に注意すること。そしてお子さんが磨いた後の仕上げ磨きをすること。また歯科医院での定期的健診、そして予防処置としてフッ化物(フッ素)の塗布を受けることをおすすめします。

乳歯は、6歳頃から永久歯に生え替わりはじめ、12歳頃までには28本の永久歯が生えそろういます。

この時期は混合歯列期と言って、乳歯が抜けたり永久歯が生えたりするため、歯並びが凸凹しがちです。そのために汚れ(歯垢)がたまりやすく、むし歯が発生しやすい状態になっています。むし歯予防のために歯科医院での定期的健診や、歯磨き指導を受けてほしいと思います。ご家庭でのセルフケアとしては、

毎食後しっかり歯を磨くこと。その際、フッ化物配合歯磨剤(フッ素入り歯磨剤)を使用すると効果的です。歯質を強化し、むし歯の発生を防ぐことが可能です。



わたしたち歯科医師は、やむをえず、むし歯を治療するために、歯を削ったり、抜いたりすることがあります。

子どもたちは、その治療に対し、泣いてしまったり、歯科医師に対して恐怖を感じてしまいます。

治療のためとはいえ、そんな姿を見るのは涙が出るほど辛いのです。

歯科医師の仕事は、歯を削ったり抜いたりすることだけではありません。子どもたちの歯を守ることです。歯の健康を守ることで、何でも美味しく食べることが出来ます。しっかりと噛めることで、消化吸収も良くなくなり、身体の発育を促します。歯の健康は一生の健康にもつながっているのです。また、食べたり、

子どもは社会の宝、親の宝です。そして、歯は人生の宝でもあるのです。1本たりとも失わないでください。そのためにも、むし歯になる前に歯科医院へ行って欲しいのです。予防のために、年に2〜3回は定期的健診を受けてください。そうすれば「歯医者さんは痛くない!怖くない!」と感じてもらえると思います。かかりつけの歯科医院をつくって、歯のことを何でも相談してみましよう。わたしたち歯科医師は、みんな喜んで相談に乗ります。もっと、もっと、みなさんとお話したいのです。





日本歯科医師会 理事

浦田 健二

小学5年生の上條里紗ちゃん。小さいときにむし歯の治療で痛い思いをしたことがあります。そこで今日は、歯のことや歯医者さんについて、日本歯科医師会の浦田健二理事とお話してもらいました。

上條 以前むし歯が2本あって、歯医者さんに治してもらったんですが、1本目はぜんぜん痛くなくて、すぐに終わりました。でも、2本目はすっごく痛くて、なかなか終わりませんでした。どうしてなんですか？

浦田 うーん、痛いか痛くないかは、むし歯の進み具合にもよるんじゃないかな。むし歯があまり進んでいなければ痛くないし、治療も簡単ですぐに終わるんですよ。

でも、むし歯が進んで大きなむし歯になると、治すのに時間もかかるし、痛くなったりすることもあるしね。だから、早めに治すことが大切だね。

上條 ふーん、そうなんだ！痛いかどうかは、(治してくれた)先生には関係ないんだ。

浦田 うーん(笑)。どの先生も、痛くないように努力していると思いますよ。里紗ちゃんがむし歯になったのは、乳歯といって子どもの歯だね。

上條 はい。でも、今はもう大人の歯になりました。

浦田 じゃあ、乳歯でいい経験したんだから、今生えている大人の歯、永久歯をむし歯にしないよう努力をすることが大切だね。

上條 はい。



話してみたら、
歯医者さんって
楽しいな。

聞く人

歯医者さんでの定期的健診は、これからも毎年必ず受けたいと思います。それから、歯医者さんともっと仲良しになって、歯のことを教えてもらいたいです。

答える人

いま生えている永久歯をむし歯にしないためにも、毎日の歯磨きをしっかりとってくださいね。そして、健康的な歯が輝く素敵な女優さんになってください。

浦田 なんだよ。だから里紗ちゃんも、定期的健診を必ず受けて、歯医者さんと一緒に頑張って健康な歯を守っていきこうね。

上條 ハイ！

浦田 それはとっても大切なことだよ。よく噛むことは脳への刺激にもなるし、身体の健康にもいいことなんだね。よく噛めば、胃への負担も減るし、身体の発育にも影響するんですよ。里紗ちゃんは大人になったら、何になりたいですか？

上條 将来は女優さんになりたいです。女優さんはみんな歯が白いけど、どうしたらあんなふうになれるのですか？

浦田 歯の色は十人十色で、みんな色が違うんだよ。里紗ちゃんの歯はとても健康的な色なので、そのまま大切にしたいですね。また女優さんは人に見られる職業だから、歯並びもきれいでないとね。

そのためにも、歯医者さんでお口の中心を定期的に診てもらおうといいですね。

上條 定期的健診でしょ。わたし、毎年歯医者さんへ行って診てもらっています。

浦田 それは感心だ。むし歯を治すために行くじゃなくて、むし歯にならないために行く。予防のために行く。そうす

れば痛いこともないし、怖いこともないからね(笑)。

さて里紗ちゃん、わたしとお話してみても、歯医者さんは怖いと思いませんか？

上條 とても楽しかった(笑)。

浦田 よかった(笑)。先生たちはね、患者さんが何でも気軽に相談してくれるような歯医者さんになろうと頑張っている



ハラハラ！ ドキドキ！

歯科医師のお仕事を体験。



本物そっくりのお仕事を体験できるキッズニア。今回キッズニア東京の「歯科医院」を訪れたのは、小学5年生の上條里紗ちゃん、3年生の中島凱斗くん、1年生の尾崎心泉ちゃん。
引率は日本歯科医師会の浦田健二理事です。



子もいるんですよ。

また歯磨きをていねいにするようになったとか、鏡を見ながら磨くようになったという子はたくさんいます」と話してくれました。

キッズニアの「歯科医院」は、歯の治療体験を通して、歯の健康についての正しい知識と日々の歯磨き習慣の大切さを学ぶことができる施設です。また同時に、仕事の楽しさ、厳しさを体験できる場所でもありません。子どもたちの、キラキラした笑顔がとても印象的です。

さあ、約30分のお仕事体験の終了です。お給料として、キッズニアの専用通貨「キッズ」をもらいました。みんなの顔は、とっても嬉しそう。達成感に満ちあふれています。うーん、みんな大人になったみたい。「ホントにやっているみたいで楽しかった」と話してくれたのは里紗ちゃん。
「緊張したけど面白かった」と言うのは凱斗くん。
「あのね、すごくがんばったヨ」と心泉ちゃんも自慢げに話してくれました。
スーパーバイザーの方にお話をうかがうと、「歯医者さんは怖いとかキラリという子も、お仕事を体験することで、みんな笑顔になりますね。将来は歯医者さんになりたいと言う



◎ 右から、
スーパーバイザーの和田みなみさん
尾崎心泉ちゃん
中島凱斗くん
上條里紗ちゃん
浦田健二理事



こどもが主役の街、キッズニア。

キッズニアは、こども達が好きなお仕事にチャレンジできる場所。楽しみながら、社会のしくみを学ぶことができます、日本初のエデュテインメントタウン*です。

*エデュケーション(学び)とエンターテインメント(楽しさ)を組み合わせた造語



本物のそっくりお仕事体験。

キッズニアでは、こども達が歯科医師や消防士、新聞記者、バスガイドなど、実際のお仕事を大人になりきって本格的に体験することができます。

遊びながら社会を学ぶ。

お仕事をリアルに体験することで、こども達は社会を学ぶことができます。働くことの楽しさ、厳しさや経済活動を学んだり、自立性や社会性を養うことができます。

働く給料がもらえる。

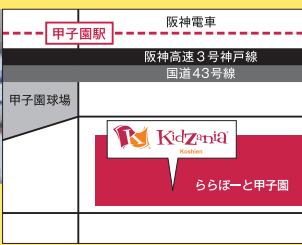
お仕事をしたら「キッズ」という専用通貨がもらえ、買い物などに使えます。またキッズニア内の銀行で口座を開くとATMで使えるキャッシュカードが発行されます。

「キッズニアクラブ東京」

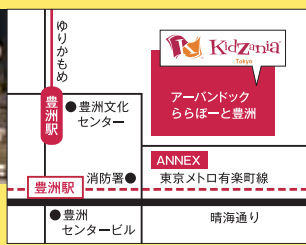
オープン3周年を記念して、新たに会員制度「キッズニアクラブ東京」が発足しました。ご家族招待、来場回数に応じたギフト券など、様々な特典があります。



キッズニア甲子園
兵庫県西宮市甲子園八番町1-100
ららぽーと甲子園
www.kidzania.jp/koshien/



キッズニア東京
東京都江東区豊洲2-4-9
アーバンドックららぽーと豊洲 NORTH PORT 3F
www.kidzania.jp/tokyo/



1 まず最初は、歯の成長の様子をビデオで見ている。歯の大切さについてのレクチャーを受けます。心泉ちゃんの顔も一段と引きしまります。

2 次に、ペンの型をした特殊な口腔内力

3 そして、いよいよ歯の治療をします。診療台には患者として大人の人形が横たわっています。子どもたちは歯科医師・歯科衛生士になって治療を始めます。みんな緊張しているみたいです。

「着替えたら、手をよく洗ってください」
そう声をかけるのは、子どもたちの体験をお手伝いするスーパーバイザー、和田みなみさんと坂本綾子さん。2人とも専門的にトレーニングを受けたパビリオンの担当者です。

「みんな！まずユニフォームに着替えようね」
「着替えたら、手をよく洗ってください」
そう声をかけるのは、子どもたちの体験をお手伝いするスーパーバイザー、和田みなみさんと坂本綾子さん。2人とも専門的にトレーニングを受けたパビリオンの担当者です。



メラを自分のお口の中に入れて、様子を観察します。モニターでは、磨き残した歯垢があると、そこがオレンジ色になります。
子どもたちは真剣にモニターで自分の歯を見ています。



自分のお口の中をチェック。



カメラでお口の中を観察

ペン型の特種なカメラをお口の中に入れると、モニターに自分のお口の様子が映ります。歯並びの状態や、磨き残しがあるかないかを見ることができます。



歯垢がついていると、その部分がオレンジ色に映し出されます。

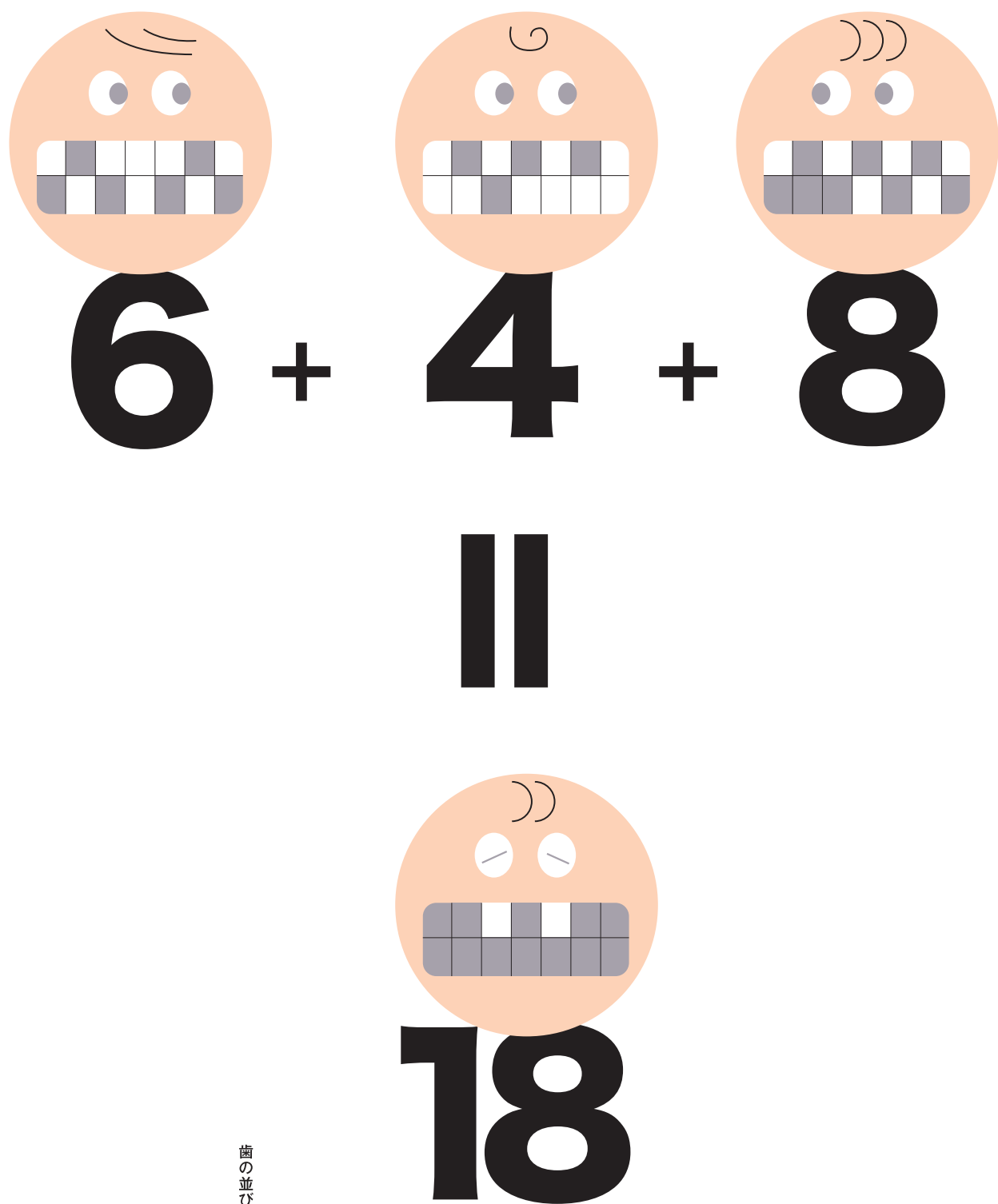
生え替わり期のお口が、危険期です。

◎保護者の皆さまへ
乳歯から永久歯への生え替わり期のことを、アグリーダッキングステージ（みにくいあひるの子の時期）といわれているのをご存じですか？
あひるの子に混じった白鳥の赤ちゃんが、毛の色が違うといじめられるのですが、やがて真っ白な白鳥になって大空に飛び立つという寓話から名付けられたものです。
6歳頃からは、乳歯が抜けたり永久歯が生えてきたりして、お口の中が凸凹の状態になります。また、生えてくる永久歯のスペースを確保するために、顎が成長して歯と歯の間にすき間ができます。こうした凸凹した歯並びや、歯と歯のすき間には、むし歯の原因「歯垢」がたまりやすくなっており、お口の状態に合わせた歯磨きが必要です。
歯科医院でお口の状態をチェックしてもらい、正しいブラッシング指導を受けましょう。



子どもの歯は、20本しかないのよ…
6 + 4 + 8 = 18

ムシ十パーイヤ



歯の並びはイメージです。

むし歯は、治療はできても元には戻らない。

◎保護者の皆さまへ
乳歯が生えそろうと、全部で20本。でも、乳歯は永久歯に比べて歯質がやわらかく、むし歯にしてしまいがちです。一度むし歯にしてしまうと、治療はできても二度と元の歯には戻れないのです。
「乳歯がむし歯になっても、どうせ永久歯が生えてくるから」と思っていますか？ところが、乳歯をひどいむし歯にしてしまうと根が残ってしまいます。そのために永久歯は根をよけて生えてくることになり、歯並びを悪くすることがあるのです。
やがて生えてくる永久歯のためにも、むし歯予防は乳歯のうちからしっかりと。そのためにも、保護者の仕上げ磨きが欠かせません。

キッズニア体験
2



むし歯の治療をリアルに体験
歯科医師、または歯科衛生士になって、むし歯の治療をします。実際に治療に使用する器具を使って、治療体験を行います。



歯の型をとる
歯の型をとるときは、印象剤といった粘土のようなものを歯にギュッと押し付けて型をとります。また詰め物をしたり、ピンセットや脱脂綿を使って、歯を強くするためにフッ化物（フッ素）塗布も行います。

歯ブラシの毛先の届かないところ。そこがむし歯にやられちゃう。



お口の奥地。

◎保護者の皆さまへ
 最初に生えてくる永久歯を第一大臼歯といいますが、6歳頃に、乳歯の奥歯の奥に生えてきます。六歳臼歯ともいいます。12歳の頃、さらにその奥に第二大臼歯が生えてきます。十二歳臼歯ともいいます。
 これらの歯は、食べ物を噛むうえで最も大切な役割をもつ歯です。ところが、最もむし歯になりやすい歯でもあるのです。その原因は、噛み合わせ面の形が複雑で深い溝があるために、歯垢がたまりやすくなっているからです。
 しかも、生えたての奥歯は背が低いので、歯ブラシの毛先が届きにくく、磨いたつもりでも磨けていない場合が多いのです。歯科医院で、歯垢が取れているかどうか定期的にチェックしてもらい、適切なブラッシング指導を受けましょう。

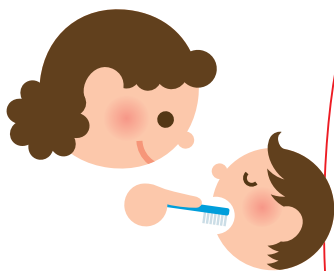
キッズニア体験
3



歯垢を取り除く
 むし歯予防の基本は、歯垢をしっかり取り除くことです。歯の模型に人工的に着けた歯垢を、電動のブラシで落としてみます。



磨き残し
 赤く残っているのが磨き残した部分です。
 ・奥歯の噛み合わせの溝
 ・歯と歯の間
 ・歯と歯ぐきの境目
 に赤く残った部分が見られます。歯にしっかりこびりついた歯垢はなかなか落とせないことが実感できます。



「磨いたつもり」でも、「磨けていない」「子どもの歯。」

■ 歯垢が残っていたら、磨いたことにはなりません。

歯磨きで一番大切なのは、むし歯の原因・歯垢を取り除くことです。ところが、歯垢はネバネバした細菌のかたまりで、歯の表面にがっちりとかびりついていきます。また水に溶けないという性質があり、口をゆすいでも落とすことはできません。ですから歯を磨く時は、歯垢を取り除くという意識が何よりも大切です。

■ 歯垢を除去するための、基本的な磨き方。

歯垢を取り除くために、力を入れてゴシゴシ磨くのは禁物です。歯ぐきを傷つける場合があります。磨き方のポイントは3つ。↑



取る機会も多くなり、むし歯ができやすい状態にあります。また奥歯の噛み合わせの溝は食べ物のカスがたまりやすいので、よりていねいに磨いてあげることが大切です。仕上げは、仕上げ磨き用の歯ブラシを使って保護者が磨いてあげましょう。かかりつけの歯科医院でフッ化物（フッ素）を塗ってもらうこともむし歯予防には有効です。

■ 永久歯への生え替わり期は、お口の中が凸凹した状態に。

6歳頃になると、最初の永久歯（第一大臼歯）が生えてきます。この時期は混合歯列期といって、乳歯と永久歯が混在しています。だから歯と歯の間にすき間ができたり、歯並びも凸凹しがちです。生え始めの背の低い奥歯や、生え替わりの歯並びが凸凹している部分は、歯ブラシが届きにくいので特に工夫して磨く必要があります。↑

1 歯ブラシの毛先を歯面にきちんとかかせる。歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目も同じです。

2 磨く時の力は、毛先を当てたときに毛先が広がらない程度の力で磨きましょう。

3 1本か2本ずつの歯を、小ささみに（5〜10mmを目安に）動かしながら磨くこと。

こうしたポイントを元に、歯垢のたまりやすい奥歯の噛み合わせの溝、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目をていねいに磨きましょう。歯と歯の間は、フロスを併せて使うと効果的です。使い方は歯科医院で指導を受けましょう。

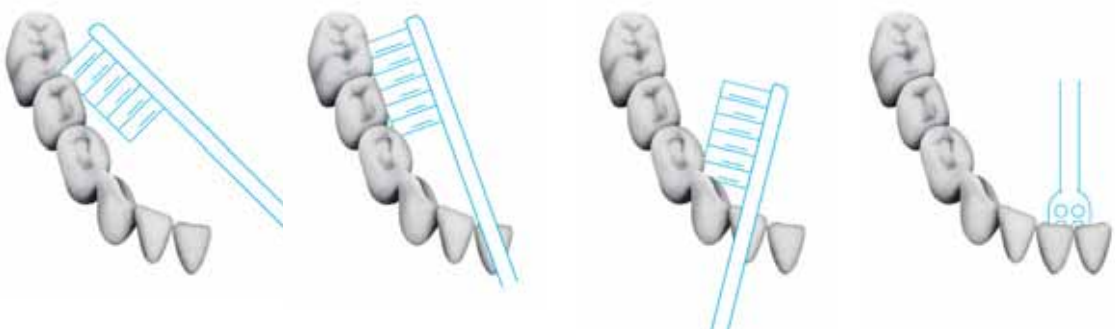
■ お口の状態によって、歯の磨き方にも工夫が必要です。

たとえば、きれいな歯並びと凸凹した歯並びでは、歯を磨くときのケアの仕方も違ってきます。また乳歯期や、永久歯への生え替わり期でも、お口の状態に大きな変化があり、その状態に合わせたブラッシングが大切になってきます。では、成長に合った歯の磨き方を見ましょう。

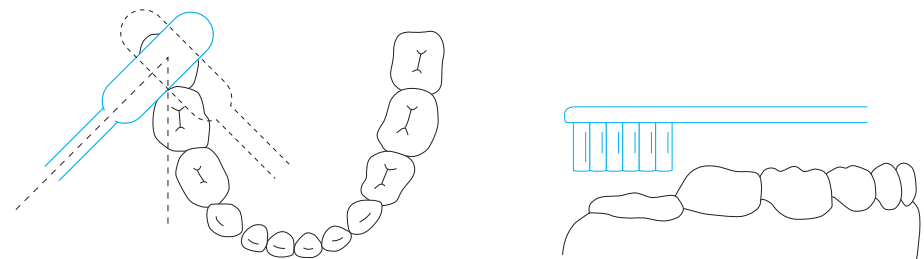
■ 乳歯のブラッシングでは、保護者の仕上げ磨きが欠かせません。

3歳前後で20本の乳歯が全部生えそろいますが、甘い食べ物や飲料を

歯の裏側の磨き方



奥の歯と歯の間は、つま先を入れる。 歯の側面は、わきを平行にあてる。 奥歯手前の歯は、かかとを入れる。 前歯の裏側は、かかとで。



一番奥の歯（第一大臼歯、第二大臼歯）の磨き方は、歯ブラシのハンドルで唇を押しひろげ横から磨く。

生えだての歯は、背が低い。歯ブラシの毛先が届かないから、磨き残しの原因となる。

■ セルフケアで、最も大切なブラッシング。

永久歯は、一生使用する大切な歯です。この永久歯を守るためにも、セルフケアとして毎日のブラッシングが欠かせません。その際、お口の状態に合った磨き方が何よりも大切。お口の状態に合わせて歯ブラシやデンタルフロスなどのオーラルケア用品を選ぶとともに、歯科医院で診てもらい、磨き方を指導してもらいましょう。そのためにも、年に2〜3回は歯科医院での定期的健診を受けましょう。

