

# 歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

## 第21号

### おしゃぶり・指しゃぶりの影響について

おしゃぶり・指しゃぶりを続けるほど歯並びや噛み合わせに影響が出てきます。これらによる異常として次のものが挙げられます。

- (1) 上顎前突：上の前歯が前方にでる。(写真1)
- (2) 開咬：上下の前歯の間に隙間があく。(写真2)
- (3) 片側性交叉咬合：上下の奥歯が横にずれて中心があわない。



(写真1)：上顎前突



(写真2)：開咬

おしゃぶり・指しゃぶりについては、乳歯の奥歯(乳臼歯)がはえ揃う2歳半、さらに3歳過ぎまで続けると噛み合わせの異常が残ってしまう場合があります。小児歯科の立場からすると2歳までに止めて欲しいですが、現状では3歳過ぎまで使い続けている子どももいます。

噛み合わせの異常は2歳頃までにおしゃぶり・指しゃぶりを中止すれば発育とともに改善されることもあります。詳しくは歯科医院でご相談ください。

### キシリトールを上手に使いましょう

キシリトールは天然素材の甘味料で、野菜や果物にも含まれているヒトに安全な成分です。むし歯予防に有効な菓子であるガムやタブレット(錠菓)、「歯医者さんが作った〇〇」シリーズなどに含まれており、むし歯の原因にならないだけでなく、むし歯の発生を防ぎます。

＜＜口の中の健康を保つために最も重要な4つのこと＞＞

- ① 歯を磨く
- ② フッ素入りの歯磨き剤を使う
- ③ 規則正しい食生活をする
- ④ 定期歯科健診を受ける



これらを行ったうえで、正しくキシリトールをとると効果的

### キシリトールをとると、なぜむし歯予防に効果があるのでしょうか？

① むし歯の大きな原因菌であるミュータンス菌がキシリトールを食べる。



② 酸が出せなくなり、活動が弱まっていく。また、歯垢をつきにくくしたり、はがれやすくなったりする。



③ 結果、ミュータンス菌が少なくなり、口の中をむし歯になりにくい状態に保ってくれる。



- ・ 食べ過ぎると、下痢などの腹部の不調が生じることがあります。
- ・ キシリトールはむし歯を治せるわけではなく、歯みがきをしなくてもいいわけではありません。

● かかりつけの歯科医院をもちましょう。

● お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!

おめでとうございます！  
平成26年度「岩手県よい歯のコンクール」親と子のよい歯のコンクール部門【優秀賞】受賞  
小野寺育子さん・可純(かすみ)ちゃん親子(宮古市)



表彰式でのインタビューに答える小野寺さん親子

岩手県歯科保健大会表彰式（H26.12.14）に出席されていかがでしたか？

育子さん：「よい歯のおじいちゃん子・おばあちゃん子」や「8020財団」だとか、今まで知らなかったことがあり、びっくりしました。とても良い経験になりました。

むし歯予防について普段から気を付けていることはありますか？

育子さん：3～4か月に1度、かかりつけの歯科医院でフッ素塗布、歯みがき指導を受けています。歯科医院の歯ブラシやうがい薬も良いので、良い歯医者さんにめぐり合えて良かったと思っています。表彰式で8020達成者やよい歯のおばあちゃん子の方とお会いして、私もまだまだがんばらなくちゃ！とおもいました。



干しいも・干し柿  
果物が大好きです。

小野寺さん、何十年か後の「よい歯のおばあちゃん子」楽しみにしていますネ♡

可純ちゃん・統真くん（5か月）・絢女ちゃん（8歳）

## 噛ミング30(カミングサンマル)で健康づくり

その一口！何回噛(か)んで食べていますか？

「食」の入り口は「口」であり、口から摂り込まれた食べ物をよく噛んで味わって食べるのが食生活の基本です。しかし現代は、あまり噛まなくてもよい食べ物を食べるが多くなり、身体に様々な変化が現れてきています。

時代	噛む回数	食事時間
弥生時代	3,990回	51分
戦前	1,420回	22分



現代	620回	11分
----	------	-----

※昔の人は、良く噛んで味わって食べていたので歯や顎がとても丈夫でした。



厚生労働省では「噛ミング30」をキャッチフレーズに小児期から高齢期まで一口30回良く噛んで味わう健康づくりによる食育を推進しています。



影響①硬いものが食べられない、飲み込めない子  
②永久歯（大人の歯）の歯並びが悪い子  
③早食いによる肥満、胃腸障害を起こす人  
④嚥下機能低下、誤嚥性肺炎を起こす人

## 噛ミングチャレンジ ～よく噛む事は健康の源～

- 食事を楽しみましょう（テレビを消してね）
- 食材を大きめに切って噛む練習をしましょう（まえ歯とおく歯をフル活用）
- お茶や水で流し込まないで！（よく噛んで唾液を出すことが、消化や殺菌を助けます）

「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、宮古歯科医師会ホームページにお寄せ下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。