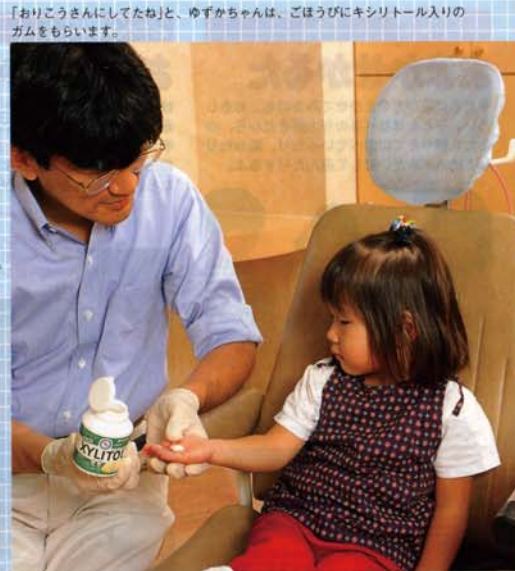




ガム未体験の佐藤詩織ちゃん(2歳9カ月)へのごほうびはキシリトール入りのタブレットです。「小さいうちはガムを飲み込んでしまう心配がママさん方にはあるでしょう。幼児や障害者を対象に開発したのがタブレットです。まずはこれを試してみてください。慣れてきたら途中で吐き出すように買って、うまく吐き出せるようになったらガムに移行しても大丈夫です」。

虫歯ができるしくみや子供の仕方について、ママと図を見ながらレクチャーを受けます。



「おきこうさんにしてたね」と、ゆずかちゃんは、ごほうびにキシリトール入りのガムをもらいます。



「空いている手で唇を押さながら磨くと痛がりませんよ」と先生。ブラッシングの後、フッ素を塗ってもらいます。



虫歯予防のために来院した、奇麗ゆずかちゃん(3歳0カ月)。先生にブラッシングしてもらいます。先生はそばにママに「3歳なら、お話が進みますから、歯ブラシを見せて「これで磨くよ」と伝えるといいですね」とコツを説明。「年齢が低い子や歯ブラシを嫌がる子の場合は、まず唇を軽くたくと自然に口が開いてきます」。

のぞいてみました
こいけ歯科医院の虫歯予防

甘いもの好きさんも これなら実行できそう Dr.小池の 虫歯予防 レクチャー

「削って詰める」の虫歯治療は歯をどんどん弱らせるといわれています。長いスパンで歯の健康を考え、虫歯予防に力を入れている小池先生に、幼児に合った予防法を聞きました。



お話し
こいけ歯科医院院長
小池 匠

医療での虫歯予防・治療のほか、月2回、市の施設で障害児の虫歯予防を行う。障害児に対するスタンスとしては「歯ブラシを動かすことが後の機能のうえで不確実ならば、医師者が磨けばいいし、本人や家族では磨き残しが多くなるのであれば、ほかの予防法で補えばいい。服用している薬の副作用なども考慮することは多いですが、健康への相違と基本は同じです」。

キシリトールが効果的
虫歯予防は、いろいろな
やり方を組み合わせて
ミュータンス菌が酸を出して
歯を溶かす

虫歯ができるしくみをおさらいしておきましょう。

まず、歯の表面を覆うプラーク(歯垢)に含まれる「ミュータンス菌」などが食物中の炭水化物や糖を取り込んで酸を出します。この酸によって歯からカルシウムやリンが溶け出すことで「脱灰」が起こり、脱灰が進むと歯に穴が空きます。これが虫歯です。虫歯の原因は単にミュータンス菌が存在していることだけではなく、次のことから大きく関わっています。

飲食の回数が多い、歯磨きを怠ることでプラークの量が多い、寝ている間や、服用している薬によって唾液の分泌量が少ないなど。

じつは、脱灰によって、いったん溶け出したカルシウムやリンは、唾液の働きによって口の中が中性に戻ること、再び歯の表面に吸収されます。この営みを「再石灰化」といい、長時間行われることで歯の表面は元の状態に戻ります。

口の中で食事のたびに脱灰と再石灰化が繰り返されています。飲食の回数が多いほど食物が口にある時間が長く、脱灰が進むことで虫歯ができるのです。

歯磨きが徹底できない場合は、ほかの予防法で補う

よって、予防の仕方一つではありません。歯磨きはもちろん必要ですが、子どもの場合、歯磨きになりやすい奥歯を重点的に磨いたり、あるいは、全部磨ききれなくても習慣づけを優先して、嫌がらない範囲で切り上げる。徹底できないぶんは、ほかの方法——おやつは時間を決めて与える、フッ素塗布などで補う、ぐらいに気軽に考えてかまいません。

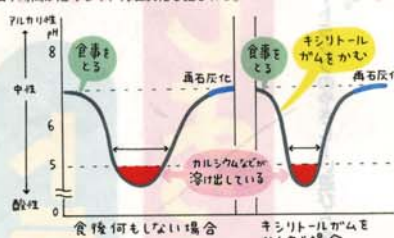
一つの予防法を徹底するよりも、少しずついろいろなやり方を組み合わせるほうが、親子とも負担が軽いと思います。



キシリトールを含む製品(ガムやタブレットなど)は、いろいろ発売されています。

口の中のpHレベルの推移

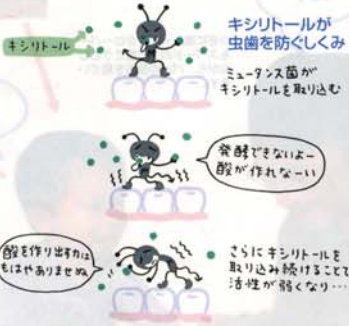
キシリトール入りのガムをかむと早く中性に戻り、カルシウムなどが溶け出す時間が短くなり、再石灰化も促される。



キシリトールが 虫歯を防ぐワケ

予防法の一つとして、キシリトール入りのガムをかむことがあげられます。再石灰化が始まるのは、通常食後20〜40分たつてからですが、キシリトール入りのガムをかむと5〜10分後と、早まります。つまり、そのぶん再石灰化が行われる時間が長くなるわけです。唾液の分泌もよくなるので、再石灰化が促されることにもなります。キシリトールにはなぜそんな力があるのでしょうか。

まず、ミュータンス菌がキシリトールを取り込むと発酵ができなくなり、虫歯の原因となる酸を作り出せなくなります。そのうえミュータンス菌はキシリトールを取り込み続けることで活性が弱まり、砂糖などほかの糖があっても酸を作り出せなくなりません。こうして、口の中が中性に傾きやすくなるのです。



キシリトールはこんなときかむ 食後が最も効果的

ものを食べた後、虫歯のリスクが非常に高い状態になります。その際キシリトールを取れば、早く中性に戻り、脱灰が行われる時間が減ります。また、プラークが付きにくくなるので、その後の歯磨きも短い時間で済みます。

歯を磨いた後のごほうびに与えようと、歯磨きの動機づけになります。ほかのお菓子と違って歯磨き後に食べてもいい「特別なガム」として与えるといいでしょう。

おやつや夜食の後に寝ている間は、本来虫歯予防の役目を果たしている唾液の分泌量が少なくなります。おやつを食べたり、遅く帰ってきたお父さんの食事につき合ったり、つい甘い飲み物を飲んでしまった場合は、お昼寝前や夜寝る前にも歯磨きやキシリトールで予防することです。