

## 「Let's健康おきなわ21」



### 歯医者っていつ行けばいいの？

—ライフステージにおける歯科のかかわり—

八重山地区歯科医師会会長  
(サザン歯科クリニック院長) 砂川和徳

『食事・運動・健診・医療』みんなで防ぐ脳出血。

平成30年度、八重山地区健康おきなわ21推進会議では、上記の標語のもと脳血管疾患(脳卒中)の予防運動を行っています。

がん(悪性新生物)、心疾患、脳血管疾患、日本人の死因の半分を占める三大疾病です。近年、歯科口腔(こうくう)領域の疾患と全身の疾患が密接なつながりがあることが分かってきました。NHKの「ためしてガッテン」はじめ多くのテレビ番組でも、歯周病は、糖尿病や動脈硬化から、脳梗塞や脳出血、認知症などの原因にもつながる病気に放送されています。

では、いつ歯医者に行けばいいのでしょうか。

最近、「先生、今度心臓の手術をするから、むし歯や歯周病の治療を済ましてくれるようにと主治医に言われて来ました」、「がんの手術を…」などと来院する患者が増えています。中には「骨粗しょう症の注射をすることになり、その前に抜歯や歯周外科等を済ませておくように…」との患者も多くなりました。

たしかに、大きな手術や歯科治療に影響のある注射や投薬の前に歯科治療を済ませておくことは、二次感染等の予防にとっても大切な事です。

人生を考えた時、ライフステージの中で最初の胎児期が最も大事な歯科との関わり時です。つまり、お母さんが妊娠した時から、歯医医院との関わり方がその人の人生に左右します。

妊娠中はホルモンの影響で口の中の環境が変わってきます。口は湿気やすくなり唾液は酸性に傾き、むし歯や歯周病になりやすい状態になります。妊娠初期から中期と進むにつれその傾向は強くなります。妊娠が分かった時の歯科受診がいかに大事かがお分かりいただけると思います。前述での歯科受診のきっかけを数例述べましたが、それ以外に最近では多くの妊婦さんが妊娠初期に歯科受診されるようになりました。

歯周病が低体重児出産や早産の原因となることがエビデンス(科学的根拠)のもと分かってきました。妊娠が分かたらいつも以上にしっかりと歯みがきをすることが大事です。まずは歯医医院で歯みがき指導や簡単なお口のお掃除を行ない、妊娠安定期には一般的な歯科治療を行うことが大事です。

妊娠7週目頃、歯胚と言う乳歯の元ができます。妊娠4か月頃から、カルシウムやリンなどが沈着してだんだんと固い歯が形成されてきます。この時期のお母さんの食生活は子どもの歯にとって大事な栄養補給となるのです。バランスの良い食事は丈夫な子どもの歯をつくることでもとても大事です。

乳歯は生後6か月頃から生え始めます。

歯の生え始めが歯みがきのスタートです。最初はガーゼ等で歯の周りを拭き取ってください。だんだんと乳幼児用の柔らかい歯ブラシを

使っていいいに磨きましょう。あくまでもいいいに優しくブラッシングしてください。早いうちから歯みがきをすることで、その子の一生の歯みがき習慣が出来上がるのです。そのためにも、いいいに優しく、優しく。歯みがきは気持ちが良いのです。

乳歯は3歳頃生えそろういます。歯みがきも本格的に行うこととなります。中には自分で歯みがきをする子どももいると思いますが、仕上げ磨きがとても大事になってきます。4歳を過ぎると急にむし歯になりやすくなります。石垣市内の保育所・保育園を数カ所歯科健診していますが、多分に漏れず、石垣市においてもその傾向は強くあります。

5・6歳から歯の生え替わりが始まります。抜けた前歯や生えだした永久歯、子どもにとってはとても歯みがきが難しくなります。この時期のむし歯予防はお母さん、お父さんの仕上げ磨きにかかっています。

6歳頃に生え出す第一大臼歯、通称6歳臼歯は永久歯の中で一番大きな歯です。また、おとなでは40~50%の噛む力があり最大・最強の歯といえます。また、歯並びやかみ合わせの中心になり、あごの発育や顔の形まで影響をあたえる大事な歯です。もちろん永久歯ですから生え替わりません。仕上げ磨きはもちろんのこと、シーラントという有効な予防処置もあります。

仕上げ磨きはいつまで行えばいいの？ 小学校4年生まで？ 5年生？ 6年生？ 定義的な答えは存在しません。言えることは、子どもがしっかりと自分自身で歯みがき出来るまでは、お母さん・お父さん、仕上げ磨きを行う責任があります。仕上げ磨きいつまで？ と問われたら、子ども一人一人の歯みがきを確認して、判断することでしょうが、小学校のうちは仕上げ磨きをしてください、と答えます。

幼少期から歯科医とかかわりを持ち、どのライフステージでも定期的に歯科受診をし、予防や初期治療でお口の健康を維持することが、体の健康維持につながります。

健康寿命を延ばし人生を楽しく送るためにも、かかりつけ歯科医をうまく使ってください。

#### 【追記】

仕上げ磨きは義務感だけで行わないでください。自分自身の歯みがきもそうですが、朝の習慣だけで歯磨き粉を付け歯みがきをして爽快感にひたったところで、歯垢(しこう)の磨き残りが多くあると、むし歯や歯周病は予防できません。仕上げ磨きは確実にいいに行ってください。そのためには自身の歯みがきをしっかりとできるテクニック築くことが必要です。

「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。