

子供の虫歯について

○乳歯は抜けてしまうのに、治療しなければならないの？とっていませんか？

永久歯というのは生える時期が決まっています。前歯は6歳から8歳くらいにかけて生えてきますが、**小臼歯は大体10歳から12歳にかけて生え変わるのが標準**です。つまり、その前に乳歯が虫歯になって抜いてしまっても、歯のないまま過ごさなくてはならないのです。生まれてから十数年で体重を20倍以上に増やさなければならぬような成長期に「かめない」ことは重大な問題であるのに加え、6歳で最初に乳歯の後ろに生えてくる永久歯（第一大臼歯）は前に移動する癖があるので、歯の無い状態が続くと、後になって生えてくる永久歯のためのスペースがなくなってしまうのです。このように、乳歯は「かむ」ほかに「永久歯のためのスペースをとっておく」という役割もあるのです。そして、**虫歯は全身の病気と違って寝ていても治りません。**

○乳歯の虫歯の特徴

乳歯の虫歯には二つの大きな特徴があります。

ひとつは進みが速いこと。私たち大人の歯は、虫歯ができて進んで痛み出すまでには何年もかかります。しかし乳歯の場合は、数ヶ月で神経まで進むことがあります。

もうひとつの特徴は自覚症状が不明確なことです。虫歯が深くなると水や食べ物が歯にしみるようになります。が、6,7歳までの子供はそれを訴えることがとても少ないのです。そのうちに虫歯はどんどん進んで神経が死んでしまいます。神経が死ぬときは大変痛みを伴いますから、さすがに子供は「痛い痛い」と訴えます。大人の場合はこの痛みが何日も続きますが、子供の歯は一晩で神経が死んでしまいます。死んでしまえばもう痛みを感じませんが、そのままにしておくと大変です。死んだ神経の中で、ばい菌が繁殖して膿をためます。大切な永久歯が育っているあごの骨に膿が溜まってしまうのです。

○子供達が歯にならない為には、歯磨きはもちろん大切ですが、実はおやつの方を、少し工夫することでも虫歯の予防ができます。

1.時間を決めて規則正しく与えましょう。

甘いおやつを自由に与えると、口の中に砂糖が入っている時間が長くなり、むし歯ができやすくなります。また、食事のときに食欲が無くなります。

2.一回に食べる量を決めましょう。

お菓子を袋ごと与えたり、ジュースをペットボトルのまま渡すのは、だらだら食いのもとです。お菓子や飲み物は小皿やコップに入れて与え、1回分の量を決めましょう。

3.おやつの組み合わせを考えましょう。

甘いお菓子と甘い飲み物というのは、歯のためによくありません。飲み物はお茶や牛乳など、甘くないものと組み合わせましょう。

食事や間食をとると通常アルカリ性に傾いているお口の中が酸性へと変わります。そしてPH5あたりを過ぎると歯の表面が酸によって溶けてくるのです。これがむし歯の始まりです。しかし、口の中は、唾液の成分によって、酸性に傾いた状態を徐々に通常の値にもどって行きます。ところが、だらだら食いのように、常に口の中に物が入っていると口の中が常に酸性の状態になってしまい、むし歯になりやすい環境となります。

このように、おやつは、規則正しく与えるということが大切です。