

お口の中から健康を考えてみませんか ～生活のリズムが作れていますか～



開催報告



目的：福祉のまちづくり北では、安心して暮らせるまちづくり・ひとりぼっちにしないまちづくりをめざし、子育て世代のママ達の集まる“場”作りを行っています。地域での人と人とのつながりを大切にしたい、取り組みをすすめています。

主催：福祉のまちづくり北



開催日時：2016年3月15日（火）
10時～11時30分

開催場所：北とぴあ 7階第2研修室
9階幼児室

講師：野口 謙吾 歯科医師
東京ほくと医療生協 生協王子歯科

参加者：26名（事務局含む）
子ども 保育10人・同伴2名



講師：
野口 謙吾 歯科医師



☆タイムスケジュール☆

- 9時30分 受け付け開始
- 45分 保育受け付け
- 10時 開会 挨拶・諸注意
- 10時5分 講演 野口 謙吾 歯科医師
「お口の中から健康を考えてみませんか」
- 10:45 講演終了
質疑応答
グループになって
- 11:40 アンケート記入
- 11:50 閉会挨拶
終了



進行：西村さん
東京ほくと医療生協



開会挨拶：天沼さん
東京ふれあい医療生協



子どもの歯科の話は、お母さんが妊娠中から始まります。それは、母親と赤ちゃんは胎盤でつながっているからです。お腹の中にいる時から、乳歯が形成されています。つわりがひどくなると、口の中が酸性に傾き、虫歯になりやすくなり、ホルモンバランスが崩れると、歯茎が腫れる等を伴います。妊娠中は麻酔や薬などのリスクと治療の必要性を考えると、積極的な歯科の治療ができないので、お母さんに頑張ってもらう事になります。妊娠中の麻酔はほとんど影響はありませんが、麻酔後に薬を使う事が影響するので、定期的な歯科受診や重くならないうちに治療をしておく事が重要です。妊娠中に口腔の症状が出たら、歯科受診をし、痛みを取ってもらう事が最優先となります。的確な診断をする時には、レントゲン撮影が必要となりますが、歯科の被ばく量は妊娠に影響ありません。自然界の放射線は1.5ミリシーベルトと言われていますが、歯科のレントゲンは0.01ミリシーベルトです。

生まれたての赤ちゃんの口の中はキレイでバイ菌はいない状態です。乳歯は生後6カ月以降に萌出し始め、2歳位までに萌出が完成するので、3歳までは虫歯菌に感染しない事が大事です。寝ている間に虫歯菌が発生し、30倍に増えるので、寝る前の歯磨き、特に仕上げの歯磨きが重要になります。乳歯の生え始めは、歯肉のケアとして歯肉マッサージや離乳食のスプーンで自分でする方法もあり、ゴシゴシする必要はありません。虫歯菌は食べ物の口移しやスプーン等の併用、キス等から唾液を介して感染します。大人の口の中には、たくさんの虫歯菌がいるので、家族のから虫歯菌が赤ちゃんの口に感染しやすくなります。虫歯菌に感染させないために、家族全員の口の中から虫歯菌を減らす事がとても大切です。虫歯になりやすいのは「噛み合わせの溝」「歯と歯の間」「歯と歯茎の境目」です。予防としてシーラント処置やフッ素塗布方法もあります。乳臼歯があれば何でも食べられる時期では、虫歯に気をつけ、歯磨きの仕方とも年齢とともに変化します。口腔内の唾液は酸性になりやすいので、口の中をキレイにし、早めに中性にする事が大切です。

定期的な歯科受診や1歳半、3歳児検診で虫歯の有無をチェックしましょう！



※質疑応答※

Q：歯ブラシはいつから？始めるタイミングは？

A：乳臼歯が生え始める1歳6カ月位を目安に。歯肉を破って歯が出てくるので、まずは口の周りを拭く事です。虫歯になりやすいのは、歯の溝、歯と歯の間です。

Q：歯並びの原因、習慣、遺伝はありますか？矯正の時期は？

A：歯並びは遺伝要素もあり、指しゃぶりやベロいじり等の習慣も影響します。矯正の時期は、レントゲンで歯の状態を確認し歯が揃ってからで、乳歯では矯正しない。永久歯は11歳位に完成する。定期的に歯科受診が大事です。

Q：シーラントやフッ素の塗布はいつから？

A：シーラントは虫歯になりにくい歯の溝を埋める処置で治療ではないので、自費料金になります。フッ素塗布は乳歯が生え揃う2～3歳が目安で、自分でうがい出来るようになってから行うのがよいです。

Q：おやつにチョコ等の甘いものを食べる事が多く、その対応は？

A：虫歯は口の中が酸性になっているとできやすいので、早めに口腔内を中性にする対処が大切です。

Q：歯磨きの時に歯磨き粉は必要？フッ素の身体への影響はありますか？

A：歯磨き粉はあくまでも補助剤なので、必ずしも必要ではなく、しっかり歯磨きが出来ていればいいです。フッ素を飲んでも体に影響はないです。

Q：1歳の子どもは上下の乳歯が生えていますが、母乳を与えているが、虫歯への影響がありますか？

A：母乳で虫歯への影響はないです。

Q：糸ようじの使い方を教えてください

A：軽い力で、スポンと通る程度で大丈夫です。出血する程、やる必要はありません。



おやつの与え方が重要です！ダラダラおやつは虫歯になりやすく、口腔内が酸性になっています。歯磨きは10分以内が効果的です。ブクブク嗽だけでも良く、口の中を酸性から中性に戻す事です。



※アンケートから※ 14枚提出

優しいトーンでわかりやすいお話しでした／寝ている間に増えるバイ菌の数字をあげて説明を聞いたので、具体的に勉強になった／質疑応答も丁寧／目からウロコで楽しかった／知っているようで知らない事がわかり、他のお母さんからも家での歯磨きを聞けたり、質問も参考になった／自分ももっとやろうという気になった／歯科小児科専門医を教えてもらった／子どもについての悩みは皆一緒に、ホッとした／子ども年齢と近い方と話が出来て良かった／普段の検診時には聞けない話が聞けて良かった／赤ちゃんの歯が妊娠中のお腹から始まっている事に驚いた／子育ての先輩から、歯磨きの仕方体験談を聞いて良かった／子どもと一緒に学べるものがあったらいい／磨くポイント、歯肉マッサージも参考になった



※まとめ※

わかりやすく丁寧な話し方で、具体的な説明は参加者に好評でした。質問時間を多く取り、出来るだけ参加者の質問に答えて頂くような方法は、参加者の要望に沿えたと思えました。質問が相次ぎ、時間内では収まらない位に出されました。今日、話された事を実際にやってみようとの声も出され、生活の中で活かされる学習会となりました。

福祉のまちづくり北では、小さなお子さんを持つ保護者の方の集う「場」を設けています。年1回、2時間位ですが、同年代のお子さんを持つ方と話をしたり、先輩ママからの話を聞いて、少しでも子どもとの時間が楽しいものになって欲しいと願って毎回企画をしています。



閉会挨拶：西村さん
東京ほくと医療生協