

## 第5章

# 子供の歯の手入れ

### 生まれる前

赤ちゃんの歯は妊娠4か月の頃形成され始め、生まれる頃には全ての乳歯といくつかの永久歯が発育し始めています。その頃、歯はまだ歯ぐきの中に埋もれたままです。妊娠中母親がバランスのよい食事をとっていれば、特別に栄養補助食品をとらなくても、胎児は健康な歯の発育に十分な栄養がとれます。

胎児の歯と骨に必要なカルシウムは母親の食事と骨の蓄えから吸収されます。でも母親の歯からカルシウムが放出されることはなく、よく言われる「子供を一人生むごとに歯が1本なくなる」というのは全くのでたらめです。また、妊娠中にフッ素（フッ化物）の補助食品をとる必要もありませんし、有益でもありませんが、生まれて6か月以降の赤ちゃんがフッ素の入った飴や錠剤を取るのには効果があるかもしれません（53 ページ参照）

しかし妊娠中にテトラサイクリンの抗生物質を服用しないことは重要です。テトラサイクリンは、成長している歯のカルシウムと結合して歯を緑色か茶色にしてしまうからです。でもこの種の抗生物質は一般・専門医か歯科医の処方箋がなければ手に入りま

せんし、一般・専門医や歯科医は普通こうした問題をよく知っているはずですから、妊娠中の人には処方しません。また、子供に対しても、歯が十分に発達する12、13歳ごろまで、処方しません。

## 年少期

### 歯が生える頃

赤ちゃんは生まれた時には歯は生えていません。赤ちゃんによって違いますが、大体6～8か月頃乳歯が生えてきます。たまに生まれた時すでに歯が1本か2本生えている赤ちゃんもいますが、授乳に差しさわりができることもあり、そのような時は歯を抜かなければなりません。母乳や粉ミルク以外に離乳食を食べるようになったら（6か月以降が理想的ですが）、砂糖を与えないことが大切です。砂糖には栄養的な価値がありませんし、その後一生砂糖を好むようになります。赤ちゃんはまだ甘党になっていないので、普通は砂糖を加えない果物や野菜のピューレ（裏ごししたもの）が好きなのです。

最初に出る歯は普通下の前歯（乳中切歯）で、6～8か月頃です。個人差がありますので、1歳頃まで生えてこない赤ちゃんもいます。歯が生えてきている赤ちゃんもそうでない赤ちゃんも、実に様々なものを口に持っていきたがり、噛んで唾液がたくさん出ます。唾液が増えること、頬が赤くなること、体温、下痢、不機嫌などと歯が生えることとは関係があるのは疑いないことです。し

## 子供の歯の手入れ

---

かしながら歯が生えることで痛みが生じるという考えは証明されていません。歯が生えることと関係のある症状の多くは同時に起こりますから、何か別の原因で生じているのかもしれませんが。

この頃には赤ちゃんは母親からもらった免疫力（受動免疫）がなくなり始め、感染に対する自己の免疫反応をつくり始めます。したがって、赤ちゃんは様々な呼吸器やおなかの病気に感染しやすくなっています。赤ちゃんの頬が赤く、熱があり、元気がなかったりむずかかったりしているからといって、簡単に歯が生えてきているからだとは決め付けてはいけません。

赤ちゃんに熱があるときはまず下げることが必要です。たとえば着ている服を1枚脱がす、なまぬるい水でぬぐう、パラセタモール\*<sup>1</sup> やイブプロフェン液剤\*<sup>2</sup> のような適当な薬を与えるなどします。12歳までの子供にはアスピリンを飲ませてはいけません。稀にですが、ライ症候群という脳障害を引き起こし、ひいては死に至る病気を併発する可能性があるからです。

歯が生え始めた赤ちゃん用のジェルとか口腔用治療薬などは、唾液で流れてしまったり、赤ちゃんが飲みこんでしまったりしますので、ほとんど効果がありません。

---

\*1 [訳注] 日本ではアセトアミノフェンと呼ばれる鎮痛解熱剤。

\*2 [訳注] 非ステロイド性鎮痛解熱剤。

### ほうしゅつせいのうほう 萌出性嚢胞\*1

非常に稀ではありますが、赤ちゃんの生えてくる歯の上に嚢胞ができることがあります。青味がかった腫れ物で、中には液が入っており、歯が生えてくると自然に破裂します。赤ちゃんに萌出性嚢胞があると思ったら、歯科医に診てもらうのもよいかもしれませんが、大部分は自然に消えてしまいます。

### 歯磨き

6か月から8か月になって歯が生えてきたら、毎日朝晩ほんの少し歯磨き剤をつけてそっと磨いてあげましょう。赤ちゃん用の軟らかい毛と幅広く握りやすい柄がついた歯ブラシを買うこともできますが、小さい子供がまだ自分では歯を上手に磨けないのは明らかです。子供たちが自分でしようという気持ちを励ますことも必要ですが、両親や世話をする人が必ず歯を磨いてあげてください。

歯磨きは歯垢や食べ物のカスを取り除くために大切ですが、フッ素の入った歯磨き剤を使って口内にフッ素を取り込むことが一番大事な役割なのです。小さな子供は歯磨き剤を飲み込みがちなので、子供には最大でも豆粒大、赤ちゃんにはほんの少ししか歯磨き剤を使わないでください（次の節参照）。子供が7, 8歳になるまでは、子供が歯磨きをする時は大人がそばにいて見てあげたほうがよいのです。

---

\*1 [訳注] 歯が生えてくる時にできる袋状の膜。

### フッ素（フッ化物）

子供でも大人でもフッ素が虫歯の数を減らす働きをすることはよく知られています。研究者たちは、天然のフッ素を多く含む水を飲んでいる地域で虫歯が少ないことに気付き、フッ素の働きが初めて明らかになりました。フッ素は、飲み水に混入したり、錠剤や飴で摂取したり、口腔洗浄剤や歯磨き剤を使ったりすることで、摂取できます。

フッ素は歯のエナメル質と結合して虫歯に対する抵抗力を強めます。細菌が糖質から作り出す酸でエナメル質が溶けるのを抑制するからです。酸は砂糖を含む食べ物や飲み物を取るたびに細菌によって口内に生み出されます。フッ素は酸で弱ったエナメル質の回復を助ける働きもありますが、エナメル質がかなり傷んでしまったら回復はできません。

フッ素の効果は局所的、つまり口の中だけで、体の他の部分に効果があるわけではありません。フッ素を取るには飲み水から取るのが一番よい方法です。日本では以前水道水にフッ素を使用していた地域がいくつかありました。現在フッ素の有効性や毒性に関し、様々な意見があり、水道水をフッ素化している地域はありません。上水道は自然にあるいは汚染などによりフッ素を含みますが、厚生労働省の水質基準では上限が0.8ppmです。ちなみに歯磨き剤は1,000から1,500ppmのフッ素を含んでいます。

水道水がフッ素化されている地域では、フッ素を含んだ歯磨き剤は少しだけ使い、フッ素の補助食品は取らない方がよいでしょう

フッ素補助食品摂取の現行ガイドライン

水道水に含まれるフッ素量	補助食品として摂取する年齢別フッ素量 (ミリグラム/日)		
	6か月から3歳	3～6歳	6歳以上
0.3p.p.m. まで	0.25	0.5	1.0
0.3p.p.m. 超	—	—	—

p.p.m 100 万分の1 英国小児歯科学会 (1996)

う。フッ素が入っていない歯磨き剤は大きな薬局で買うことができます。もし自分の地域の水道がフッ素化されているかどうか分からない時は歯科医か、住んでいる地域の水道会社に聞けばわかります。ビン詰めミネラルウォーターもフッ素を含んでいるものがあります。含有量はラベルに表示されています。

小さい子供には豆粒大、赤ちゃんにはほんの少しだけフッ素入り歯磨き剤を使ってください。彼らは飲み込んでしまうことが多く、あまり大量に体内に摂取しないようにすることが大切なのです。歯磨き剤を飲んだり、フッ素の補助食品をとるなどして、フッ素を大量に摂取すると、歯に斑点ができてしまいます。これはたいてい簡単な研磨方法でとれますが、時にはひどくて、見た目がとても悪くなります。ですからフッ素が入っている可能性のあるものすべてに気をつけて、子供たちが大量にフッ素を摂取することがないようにすることが大切です。

フッ素は非常に大量に、といっても歯磨き剤のチューブ1本に含まれている量よりもっと大量にですが、一度に摂取すると有害

です。たとえばもし子供がフッ素の錠剤を一瓶全部飲んでしまったとしたら、フッ素は吐き気を起こさせる作用がありますので、激しい吐き気に襲われます。

### 乳歯から永久歯へ

最後の乳歯が抜け落ちるのは大体 11 歳から 12 歳頃ですから、乳歯が一時的な歯だと考えるのは賢明ではありません。一時的なものだからと手入れをしなければ痛みや不快感を引き起こす可能性が高いのです。乳歯は最後に抜け落ちるまでに徐々にグラグラしてきます。抜けたとき飲み込んでしまう危険性は多少ありますが、それ以外には歯を失うことに特に問題はありません。

新しく生えてくる永久切歯は、抜け替わる乳歯よりはるかに大きいので、変な位置に生えてくることもあります。これはよくあることなので、あまり異常とはみなされません。子供が成長して、口の中のスペースができれば、たいてい歯の位置も改善されます。もしほとんどの永久歯が生えてきても、まだ曲がっていたり、<sup>そうせい</sup>叢生していたら、歯科医に相談して、矯正歯科医を紹介してもらったほうがよいでしょう。

### 十代の頃

大体 14 歳頃までに第二大臼歯がすべて生えてきます。17 歳から 21 歳頃までにいずれかの親知らずが成長して生えてくることが多いようです。稀に親知らず（第三大臼歯）が全部は形成

されなかったり、完全に生えるための場所がないこともあります  
(21 ページ参照)。

### キーポイント

---

- 子供も大人もフッ素によって虫歯の数が減ります。
- 小さな子供や赤ちゃんは、歯磨き剤を飲み込んでしまいがちなので、使う量を少しだけにしてください。
- 小さな子が歯磨きをする時は、そばにいて見てあげることが大切です。