

## 短 報

# 歯科衛生士の「こあらクラブ」での活動 —1歳児の母親に対する歯科保健指導方法—

上越総合病院 歯科衛生士

くま き みず ほ こ ばやし ち なつ こん どう な み こ  
熊木 瑞穂、 小林 七夏、 近藤奈美子

## はじめに

当院では助産師が中心となり、育児支援を大きな柱とし、育児の仲間づくり、育児の悩みの解決、母子のスキンシップ、助産師の職域拡大を目的に平成13年10月より「こあらクラブ」が開始された。

## 活動内容

1. 平成13年10月より2～3ヶ月児とお母さんの集い(毎月第1水曜日)  
育児座談会、助産師によるベビーマッサージ、栄養士による栄養相談
2. 平成14年3月より5～6ヶ月児とお母さんの集い(毎月第3水曜日)  
小児科医によるミニレクチャー、助産師によるベビーマッサージ、育児座談会
3. 平成14年8月より1歳児とお母さんの集い(毎月第4水曜日)  
お誕生会(こあら1歳お誕生会)、育児座談会、歯科衛生士による歯科保健指導  
歯科衛生士は平成14年8月に助産師より依頼を受けて、9月より1歳児の母親対象に歯科保健指導を行っている。

## 目的

母親に子供の口腔内に感心を持ってもらい、虫歯のない子供に育てるという意識を高めてもらう。

## 対象と方法

1歳児の母親対象に、毎月第4水曜日に歯科保健指導をする。(1回の参加は5～10名程度)  
食べ物をよく咬むということは、体の発育や全身の健康と深く関わりがある。生涯健康な歯で何でもおいしく咬むためには、子供の頃からの虫歯予防が大切である。  
まず、子供を虫歯にしまった時のリスクとして、①子供の虫歯は親の責任(これは本人による歯磨きは未熟であるため、保護者の助けが重要。混合歯列期の10歳位まで保護者による仕上げ磨きが必要。②費用と時間がかかる(小さい子供はなかなかスムーズ

に治療に入っていけないことが多く、歯科器械に慣れってもらうことから始めていくので、通院回数も多くなり、必然的にも費用がかかる。)③本人の苦痛(ある程度の時間、動かずに

口を大きく開けていることは、小さい子供にとってかなりの負担である。)④乳歯の虫歯は永久歯に影響(乳歯は歯の質が未熟で虫歯になりやすく進行も早く、永久歯に比べて多発することが多い。また虫歯により早く乳歯がなくなると、永久歯の生えてくるスペースがなくなり歯並びにも影響する。)ということを認識させる。

次に乳歯の主な役割として、食物を咬む、正しく発音する、丈夫な永久歯(きれいな歯並び)をあげる。この時に虫歯のない子供の口腔内写真を見せ、なぜ虫歯になるのかを説明する。(口腔内にはとても沢山の虫歯の原因となる虫歯菌が存在している。そこへ食べ物を食べたり飲んだりすると糖分が入ってくる。そして私達がご飯や肉や野菜を食べて、エネルギーにしているように、虫歯菌は糖分をエネルギーにして歯垢というものと酸というものを作る。歯垢は虫歯菌のかたまりで白くネバネバしていて歯にひっつき、そしてそこで酸が歯を溶かして虫歯になる。)【写真1,2】

その後、歯磨き指導を開始する。磨く時の姿勢は、きちんと磨くために子供の頭を固定することがポイントである。子供を寝かせて頭をひざの上ののせ、後ろから頭を安定させて磨くと、口腔内が見やすく、磨いてあげるのに楽な姿勢である。

歯の磨き方は、歯ブラシを持っていない手で唇や頬を軽く排除して、磨く場所を確認して、歯がしっかり見えた状態にする。(特に上顎前歯を磨く時は、上唇小帯を傷つけないように指でガードするとよい。)そして①えんぴつを持つように軽く歯ブラシを持ち、②歯ブラシの毛先を歯に直角に当てて、(歯と歯肉の境目に当てて。)③軽い力で横に小さくして磨く。この保護者磨きは乳歯が生えてきたら(6～8ヶ月)開始する。子供は寝ている時間が長く、その間は唾液の量が減少し虫歯菌が繁殖しやすくなるため、特に寝る前の保護者磨きは欠かせない。

その他として、フッ素について一歯は骨と同様にハイドロキシアパタイトという固い結晶で出来ている。歯のハイドロキシアパタイトにフッ素が作用すると、酸に溶けにくいフルオロアパタイトという物質を作り、歯の表面を丈夫にしてくれる。フッ素の効果として虫歯菌の作った酸に抵抗する、酸の産生を低下させる、虫歯になりかかった部分をもとに戻す(再石灰化)などがある。そこで萌出後間もない歯にフッ素塗布す

るほど有効性があるので、歯が生えだての 1 歳頃から年 2 回位で継続してフッ素塗布を行うと効果的である。

また、正しい方法で行うフッ素塗布は安全である。（口腔内に残るフッ素の量はわずかで、中毒を起こす心配はない。）そしてフッ素入り歯磨剤の使用も効果がある。【写真 3】

キシリトールについて—キシリトールは白樺、かしなどを原料にして、主にフィンランドで生産されている天然素材の甘味料である。砂糖と比べてカロリーは 25% も低い。虫歯菌がこのキシリトールをエネルギーにしようとした場合、キシリトールを取り込むことで、かなりのエネルギーを消耗するため、虫歯菌は弱まり糖分からも酸を作ることが出来なくなる。使い方は食後の歯磨き後にキシリトールのガムやタブレット（なるべくキシリトール 100% のもの）を食べ継続することにより、効果が高まる。（イチゴ、ラズベリーなどの果物、レタス、ほうれん草、カリフラワーなどの野菜にも含まれている。）また、キシリトールの安全性は、量を過ぎるとまれに便がゆるくなることもあるが毒性は認められていない。【写真 4】

虫歯菌の母子感染について—生まれたばかりの赤ちゃんの口腔内には、虫歯菌はいない。虫歯は遺伝するのではなく感染症であり、主として母子間で感染する。感染は乳歯の萌出とともに始まり生後 19 ヶ月から 36 ヶ月の間に最も多いので、この期間が大切である。口でかみ砕いて柔らかくしたものを与えたり、口移しであげたり、スプーンを使ってフーフーしてあげたりすることにより、お母さんの虫歯菌が赤ちゃんの口腔内に移ってしまうので虫歯の多い保育者も特に注意が必要である。しかし、母子感染が起こるには 1 日数回の唾液接触が必要との報告もあるので、子供とのスキンシップは失わないようにした方がよい。母子感染予防として、母親が出産後 3 ヶ月から 2 年位までの間、1 日 2～3 回キシリトールガムなどを摂取することで感染率を低下させられる。【写真 5】

以上の内容で説明する。

## 結 果

2 年近くこの活動を行ってきて、ほとんどの子供は虫歯がみられなかったが、歯垢が多く付着していたり、歯頸部が白濁していることもあった。他に口腔内の状態として上唇小帯の長い子供が多く、まれに上皮真珠のある子供もいた。また質問の内容としては、歯並び、指しゃぶり、歯磨きの際泣いてしまうのでどうすればよいか、歯の生え方の順番などがあった。

## 考 察

子供の口腔内はこの時期まだ虫歯がみられないのに、歯垢が多く付着していたり白濁しているということは、しっかりと磨けていないということなので、歯に対する歯ブラシの当て方、磨き方を再度確認して強化する。上唇小帯については、小帯は年齢と共に上へあがっていく。また長くても自然に転ぶ、ぶつかるなどで切れる場合もある。4～5 歳位になっても変化がないようだったら永久歯の生えかわりの時期に歯科

医院で切開したほうがよい。上皮真珠は、乳歯が生える前あるいは生えかけの頃、歯茎に白い塊としてみられることがある。これは歯茎の上皮細胞が角質化したもので、小さな真珠の様にみえることから上皮真珠と呼ばれる。痛みもかゆみもなく数週間ないし数ヶ月以内には吸収されて自然消滅する。また取れた上皮真珠を飲み込んでしまっても特に問題はない。

質問であがった歯並びについては、日本人は顎のサイズが小さいため、永久歯を何本か抜いて矯正するケースが多いが、最近は抜歯をしないことを希望して、小学校低学年（6 歳頃）から矯正開始することもある。しかし症例により年齢、治療にかかる時間等もケース・バイ・ケースなので小学校入学してから歯科医と相談することをすすめる。指しゃぶりについては、歯並びに影響することもあるので 5 歳前後までにやめられればよい。歯磨きの際泣いてしまう場合は、歯磨きは痛くないようにやさしく磨くようにする、歯磨きのためのビデオや絵本などを利用しながら歯磨き好きになるように楽しい雰囲気を作る、お気に入りのぬいぐるみやキャラクターを磨いて見せる、兄弟がいれば兄弟と一緒に磨く、歌を歌ったり、楽しいお話や子供が興味のあるお話をしながら磨くというように、工夫して歯磨きの習慣をつけてもらう。歯の生え方の順番は個人差があるが、6 ヶ月頃下顎前歯が生える、10 ヶ月頃上顎前歯が生える、1 歳頃上下の前歯が 4 本ずつ生え揃う、1 歳半頃第 1 乳臼歯が生える、2 歳頃犬歯が生える、2 歳半頃第 2 乳臼歯が生える、3 歳頃乳歯が全部生え揃う。

## 結 語

まだまだ口腔内に対する意識の低い母親が多いと感じた。これは、1 歳のお誕生日を迎えたばかりの子供の母親が対象ということもあり、歯の生え方の個人差があり、ほとんど上下前歯の萌出なのでまだ実感としてわいてこないことも原因と考えられる。これからはただ指導するだけではなく、事前に出欠を取るために助産師が送っているハガキに口腔内について聞きたいことなどを書いてもらい、こあらクラブに参加される母親に少しでも口腔内に対する意識を向上していただき、目標に掲げた虫歯のない子供が大勢育つように支援していきたい。

## 文 献

1. 鈴木俊夫, 夏日長門, 満保優子, 他. ぎもん・しつもん歯と口の事典 第 2 巻. 東山書房: 1994; 12-71
2. 荒川浩久. ブラックコントロールのためのホームケア指導. クインテッセンス出版: 2000; 48-51, 126
3. 菊池進, 稗田豊治. 歯科衛生士教本—小児歯科. 医歯薬出版: 1993; 33-63
4. 榊原悠紀田郎, 中垣晴男, 石井拓男, 石飛国子. 歯科衛生士教本—齲蝕予防処置法. 医歯薬出版: 1993; 36-107
5. 高山陽子, 佐々木麗子, 他. 歯科衛生士教本—歯科保健指導実習. 医歯薬出版: 1993; 47-52, 231-243

# 英文抄録

Dental hygienist activity in our "Koala club"

-Dentistry health guidance method for mothers with one-year-old baby-

Joetsu General Hospital, Dental hygienist

Mizuho Kumaki, Chinatsu Kobayashi, Namiko Kondoh

## Summary

The "Koala club" has been established in our hospital by midwives in October, 2001, for making friends, solving a trouble of infant care, establishing a contact between a mother and her baby, and expanding a job area of midwife. Dental hygienists received a request from midwives in August, 2002, and performed dentistry health guidance for the mothers with one-year-old baby from September. We purposed mother administered to her baby's oral cavity to prevent a cavity.

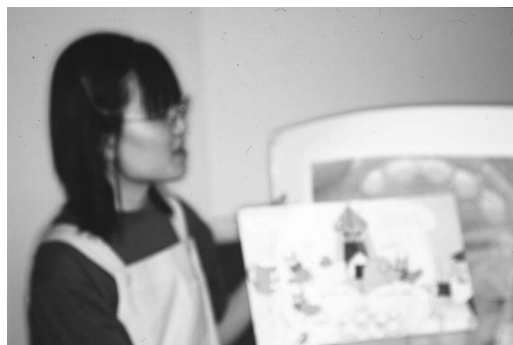


写真 1

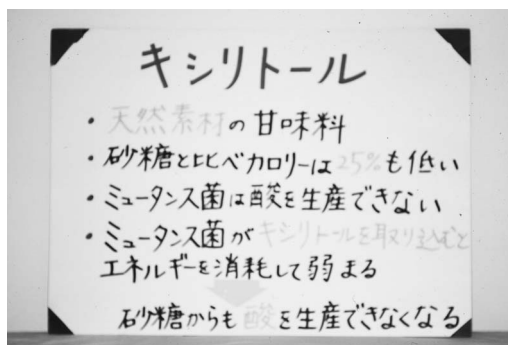


写真 4



写真 2

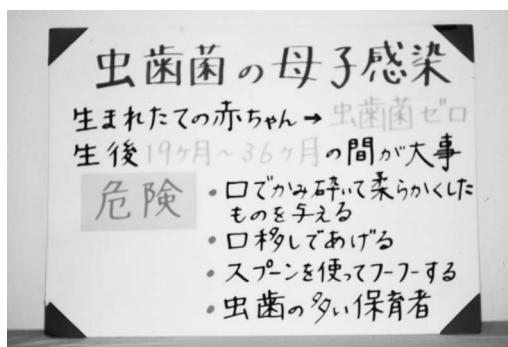


写真 5

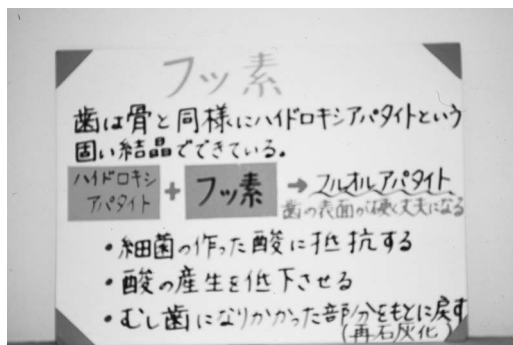


写真 3