第4章 子どもの生活習慣Q＆A

食生活

Q1

水分補給のために
スポーツドリンクや
赤ちゃん用イオン飲料を
飲ませていますが…

A1

脱水症状等がみられる時には効果のある飲み物ですが，日常的に飲む習慣があるとむし歯の原因の歯垢が作られやすく，増えやすくなります。健康なときは水やお茶にしましょう。

また，水で薄めてもむし歯の危険度は低くなりません。さらにほ乳ビンにこれらの飲み物を入れて飲ませることは，むし歯の危険度を高めます。牛乳，水，お茶などの飲み物を嫌がることにもつながります。

Q2

100%ジュースや
野菜ジュースなら
むし歯になりませんか？

A2

100%ジュースだけでなく，野菜ジュースにも糖分が含まれています。これも砂糖と同じように酸を作りやすいので，だらだら飲んだり，飲みすぎたりしないように気をつけましょう。小食の原因になっていることも多いようですし，肥満の原因にもなります。

離乳が進んでいれば，「果物」を食べられます。「ジュース（果汁）」は必要ありません。

Q3

おやつに甘いものを
欲しがります。

A3

3回の食事では補えない栄養分を補うため間食は必要です。でも「間食」＝「甘食」ではありません。むし歯を予防するためや味覚形成のためにも大切な時期ですから3歳までは甘いものは控え，おやつは1回の食事と考え，時間（回数）と量を決めて与えましょう。

Q4

キシリトールについて
教えてください。

A4

キシリトールは甘味料として使われる糖アルコールの一種で，歯垢が作る酸を発生させないことが注目され，むし歯を作らない甘味料としてアメやガムなどに用いられています。この特徴を生かしてキシリトールガムをむし歯予防に使っている歯科医院もあります。

しかし，低年齢のお子さんに甘味を与える習慣はおすすめできません。また，糖アルコールはたくさん食べすぎると下痢をする場合もありますし，ノーカロリーではないので注意が必要です。

むし歯予防の補助的な（サポートする）ものの一つと考えましょう。

Q5

「ノンシュガー」「シュガーレス」について教えてください。

A5

食品100g中に糖類が0.5g未満に表示できると栄養表示基準制度で定められているので，むし歯が起こりにくいと考えられる食品です。しかし，お菓子には糖質以外にも生クリーム，バター，卵など，エネルギーとなる成分が含まれているので必ずしもカロリーゼロではありません。

むし歯になりにくいことが証明されている食品には，厚生労働省の「特定保健用食品」と国際組織であるトゥースフレンドリー協会が認定した「歯に信頼マーク」が示されています。おやつを選ぶ時の参考にすると良いでしょう。このようなむし歯になりにくいおやつを食べる時も基本的な「時間と量をきめて」という姿勢は守るようにしましょう。

Q6

おやつのに甘いものを欲しがります。兄弟がいるので食べる回数が増えてしまいます。

A6

お子さんの場合，おやつはお楽しみの側面もあるので甘いお菓子をゼロにすることは考えなくてもよいでしょう。甘いお菓子は量よりも食べる回数が多くならないように，時間を決めて与えてください。

なるべく兄弟一緒に　お菓子を食べるときは回数と量をしっかり決めましょう。ジュースやスポーツドリンクなどの嗜好飲料も同じに考えます。

Q7

日中祖父母に子どもをみてもらっています。おやつのコントロールができていません。どうしたらよいでしょう？

A7

子どもの健康に対して保護者の方は責任があるので，“最低これだけは守ってほしい”と思うことを祖父母の方にお願いしてみましょう。

“何を食べるか”よりも“どのように何回食べるか”の方に重きを置いてお話してみてください。“遊びながら食べる”，“ダラダラといつまでも食べる”，“何回も際限なく食べる”といった食べ方はむし歯になる危険が非常に高くなります。

Q8

うまくかめない（丸のみしている）ようですが…

A8

上手にかんで飲み込めるようになるには経験が必要になります。かみやすい大きさと固さにしてあげ，口にたくさん詰め込まないようにしてみてください。食事をゆっくり楽しめるような環境づくりも大切です。

また，むし歯があると丸のみすることもあります。口の中を確認してみてください。

生活習慣

Q9

１歳６か月児健康診査で卒乳するように言われましたが…

A9

母乳（ほ乳ビンでのミルク）は，時間をかけて，何回も飲む可能性が高いので，食事が進まなくなったり，夜中に飲む場合が多いので，汚れ（歯垢）の原因になり，むし歯ができやすくなります。

そこで，健診ではほ乳ビンの使用は卒業しコップで飲むように，母乳の場合はむし歯やむし歯のなりかけ（CO）のある子ども，食事のすすまない子どもには卒乳をお勧めしています。

Q10

指しゃぶりの影響は？

A10

3～4歳頃までの指しゃぶりは生理的なものなので心配する必要はありません。様子を見ましょう。歯ならびや噛み合わせの影響も，指しゃぶりをやめればもとにもどりますので，心配ありません。

また，市販のおしゃぶりは，舌や上下のくちびるの機能的な運動や鼻呼吸を促すといわれていますが，常時吸っていることで歯並びに影響がでることもあります。泣き止ませる手段としてくわえさせる傾向も強いようです。執着する前には卒業しましょう。

歯みがき

Q11

歯みがきはいつから始めるの？

A11

歯が生えたら，歯みがきの練習を始めます。お子さんの成長にあわせて徐々に練習していきましょう。習慣づけが目標です。始めは無理せず，お母さんの指を入れるなど，徐々に慣れてもらい，その次は歯ブラシを入れるなど工夫してください。日中の機嫌の良い時にスキンシップのつもりで楽しくやってみましょう。

子どもが興味を示すようであれば，可能な限り歯ブラシを使った歯みがきをさせ，大人は仕上げみがきをします。歯みがきはこの時期からの自分の健康づくりの方法として学ぶ良いチャンスにもなります。

Q12

嫌がって仕上げみがきをさせてくれません。

A12

寝かされたり口の周りを触られることは本能的に嫌がるので，みがき始めの時は，たとえお母さんでも嫌がってみがかせてくれないものです。この時期は生活習慣の１つとして毎日歯みがきすることを覚えることが大切なので，決まった時間に手早く済ませ，終わった後にたくさんほめてあげます。

拒否が強い場合は，卒乳・飲み物・食べ物（甘味摂取）などの生活習慣に充分気をつけ，タイミングをみはからって再チャレンジしてみてください。

Q13

仕上げみがきはどうやるの？

A13

年齢にあわせたポイントがあります。好きな歌を歌ってあげたりビデオをかけたりしながら家族で楽しく歯みがきをしてみましょう。

小学生になってもむし歯になりやすい「永久歯との交換期」にあたるため，子どものみがき方や口の中をチェックしながら仕上げみがきをしてあげるとよいでしょう。自分できちんとみがけるようになるのは，小学校の高学年頃です。

Q14

歯みがきだけでむし歯を防ぐことができますか？

A14

歯ブラシだけの歯みがきでは口の中のプラークを100％取り除くことは難しいといっていいでしょう。特に，むし歯になりやすい奥歯の溝や歯と歯の間は歯ブラシの毛は入りません。

歯みがきのほかにフッ化物配合歯みがき剤などを利用したり砂糖や糖質を摂取する回数をコントロールすることが必要です。

Q15

糸ようじ（フロス）は使った方がいいの？

A15

歯と歯の間には歯ブラシの毛は入っていかないので，糸ようじ（デンタルフロス）を使うことをお勧めします。時々（２～３日に１回）でかまいません。特に奥歯の歯と歯の間に使ってあげるとよいでしょう。

Q16

**歯みがき剤は使ったほうがいいですか？
いつから使っていいの？**

A16

フッ化物配合歯みがき剤を使いましょう。毎日使うとむし歯予防に効果があります。うがいができるようになったら使い始めます。

使用量は大豆大（グリンピース大）くらいを保護者がつけてあげましょう。

飲み込んでしまうお子さんには，うがいのいらないスプレーやフォームなどもあります。

その他

Q17

親のむし歯は子どもにうつりますか？

A17

むし歯の原因菌とされているミュータンス菌は生まれたときから口の中にいるのではなく，まわりのミュータンス菌を持っている人（家族）から歯が生え始めてから３歳くらいの間に，感染すると言われています。

感染経路を考えると周りの大人も口の中の健康に気をつけ，ミュータンス菌をへらしておくことが大切です。さらに，甘味の与え方に気を付け，菌が増えないようにすることが重要です。

むし歯の多い保護者からむし歯の多いお子さんが生まれるのではなく，例えば甘いものをよく食べる家庭など食生活の影響によるものがほとんどです。

Q18

口臭が気になるのですが…

A18

子どもでも口臭はあります。また，食べ物やむし歯や口の中の汚れが原因で起こることもあります。鼻がつまって口の中が乾燥し，においの原因になることもあります。

ほ乳中では，舌の奥に厚いかすがたまることがありますので，ガーゼなどでぬぐってあげましょう。

３～10歳で，口の清掃をしているのに臭いが強い場合は，扁桃の腫れも考えられます。のどちんこの両側に大きなふくらみが見えたら耳鼻咽喉科を受診してください。

Q19

歯をぶつけたときの応急処置について

A19

《歯が折れた場合》
歯が折れると歯の神経が死んでしまうこともあります。早めに歯科医院を受診しましょう。

《抜けてしまった場合》
　急いで歯科医院を受診してください。その際には，抜けた歯の根の部分に触らないように頭の部分をつまみ，牛乳か生理的食塩水で洗って，乾かさないように牛乳か生理的食塩水に浸して持参してください。元のように使えることもあります。

第５章 参考文献・図書

1．小学校　歯の保健指導の手引き（改定版）　文部省　東山書房
2．改定「離乳の基本」　厚生省児童家庭局母子保健課長通知　平成７年

健康教育のための参考書，絵本など

1．子どものための　歯と口の健康づくり　安井利一　監修　医歯薬出版
2．歯・口の働きとつくり（基礎編）　真木吉信　少年写真新聞社
3．そうか！なるほど！歯と口の教材・実験集　ライオン歯科衛生研究所　東山書房
4．のんちゃんたちの口の中の探検（上），（下）　岡崎好秀　大修館書店
5．アンパンマンの絵本「いちにの　はみがき」　やなせたかし　フレーベル館
「できるといいね　はみがき」
「アンパンマンとはみがきまん」
「アンパンマンとムシバラス」
6．パネルシアター　「ムッシバンをやっつけろ」　フレーベル館
7．紙芝居　「はのいたいおまわりさん」　童心社
「はなしのかばちゃん」

歯と口の健康づくりに関する問い合わせ先

各区保健福祉センター　（保健所）

青葉区保健福祉センター　家庭健康課
〒980－8701　青葉区上杉1－5－1　TEL 225－7211（代）

宮城総合支所　保健福祉課
〒989－3125　青葉区下愛子字観音堂５　TEL 392－2111（代）

宮城野区保健福祉センター　家庭健康課
〒983－8601　宮城野区五輪2－12－35　TEL 291－2111（代）

若林区保健福祉センター　家庭健康課
〒984－8601　若林区保春院前丁3－1　TEL 282－1111（代）

太白区保健福祉センター　家庭健康課
〒982－8601　太白区長町南3－1－15　TEL 247－1111（代）

秋保総合支所　保健福祉課
〒982－0243　太白区秋保町長袋字大原45－1　TEL 399－2111（代）

泉区保健福祉センター　家庭健康課
〒981－3189　泉区泉中央2－1－1　TEL 372－3111（代）

歯と口の健康づくりネットワーク会議　関連機関連絡先

（社）仙台歯科医師会
〒980－0803　仙台市青葉区国分町一丁目５番１号
TEL（022）225－4748　FAX（022）225－4794

東北大学大学院歯学研究科　口腔保健発育学講座　予防歯科学分野
〒980－8575　仙台市青葉区星陵町４番１号
TEL（022）717－8327　FAX（022）717－8332
E－mail: yobou@mail.tains.tohoku.ac.jp

《事務局》仙台市健康福祉局　健康増進課
〒980－8671　仙台市青葉区国分町三丁目７番１号
TEL（022）214－8198　FAX（022）211－1915
E－mail: fuk005520@city.sendai.jp

歯と口の健康づくりネットワーク会議　制作
平成16年11月10日第一版