

# 1歳半3歳児歯科健診の標準化 Ver.1

健診における保護者からの質問事項（H21.6.4）に対する Q&A

作成：牛久市歯科医師会学術保険分科会

## 歯みがきについて

### Q. 歯みがきは3回実施したほうが良いのか

A. 回数にこだわるのではなく、手が汚れたら手を洗うのと一緒に何か食べたなら歯を磨く（可能な限り）とお考えいただくといいと思います。

### Q. 歯磨き粉は使ったほうがよいか、歯磨き粉が好きでなめているが大丈夫か

A. 歯磨き粉は使っても使わなくても虫歯予防（歯垢除去）に対して差はないと考えます。味が好きで磨かせてくれるならそれもよし、味が嫌いなら無理して使うことはないと思います。少量の歯磨き粉をなめるだけなら問題ないと思われますが、食べ物ではありません。好きな歯磨き粉を味わうのはあくまで歯磨きの時だけとしていただければ歯磨きが好きになってくれるのではないのでしょうか。

### Q. いつから歯磨き、ガーゼ磨きは始めるのか

A. 最初の乳歯（前歯）が生えてきた時が、歯磨き・ガーゼ磨きのスタートです。

### Q. 仰向けになるのを嫌がってしまうが良い方法はないか

A. お子さんが小さいうちは嫌がったとしても毎日継続していくことで少しずつ上手になっていくのではないのでしょうか。例えば手鏡を一緒に見ながら行うなど楽しく遊び感覚で慣らす工夫をしても良いと思います。0～2歳（個人差はありますが）どうしても嫌がる場合でもお子さんが嫌がるからやらないのではなく、小さいうちは多少強引となったとしても良いと考えます。

## 癖について

### Q. 指しゃぶりやおしゃぶりをやめる時期と対応

A.

#### ・指しゃぶりについて

3歳をすぎて乳歯が生えそった後も指しゃぶりが続くと歯並びやかみ合わせへの影響が出やすくなります。しかし、ただ指しゃぶりをやめさせようとしても、3歳から4歳の子ではうまくいかないことが多く、無理にやめさせると、他の癖に移行することもあります。

叱ったりせずに、小学校に入る前までにやめられるように、子供が興味をもって楽しめるような遊びをしたり、おしゃべりや親子のふれあいの機会を増やすことで、自然に指しゃぶりの頻度は減ってくると思います。

#### ・おしゃぶりについて

おしゃぶりはできるだけ使用しないほうが良いが、もし使用するならかみ合わせの異常を防ぐために次の点に気を付けてください。

1. 発語やことばを覚える1歳すぎになったら、常時使用しないようにする。
2. 2歳半ぐらいには使用を中止する。
3. おしゃぶりを使用している間も声かけや一緒に遊ぶなどのふれあいを大切にして、

子供がしてほしいことや、したいことを満足させるように心がける。子育ての利便性だけでおしゃぶりを使用しないようにする。

## Q. 歯ぎしりの原因と対処方法

- A. 小児の歯ぎしりは、身体的・精神的ストレスが原因と考えられています。具体的に有効な治療法はありません。子供の日常生活に問題はないか見直してみる必要があります。また、歯ぎしり自体は一概に有害とは云えず、ストレスの緩和作用があるともいわれています。

## 咀嚼やあごの発達について

### Q. 前歯を使って噛み切ることのできない時の対応

- A. 状況によって異なるのでかかりつけの歯科医に相談してください。

### Q. 奥歯で噛んでいない時の対応

- A. 状況によって異なるのでかかりつけの歯科医に相談してください。

### Q. 口をぽかんと開いている。鼻呼吸ができていないのか心配

- A. アレルギー性鼻炎等で鼻呼吸ができないために口を開いている場合と、癖や歯並びにより閉じられない場合があります。かかりつけの歯科医に相談してください。

### Q. よだれはいつまで出るのか。よだれが多くて心配

- A. 心配いりません。  
4～5ヵ月くらいになると舌や顎の動きが活発になり、このことが刺激となり唾液の量が増加します。また、まだこの時期は飲み込むのがヘタなので口からあふれてしまいます。離乳が進むと少しずつ飲み込むのが上手になっていきます。また、口や顎の形もまとめて飲み込む形へと成長していきます。今唾液が多いことは心配いりません。

### Q. おしゃぶりをしていると鼻呼吸が上手になると聞いたが本当か

- A. 0～2歳児なら問題はないと思われます。おしゃぶりをしていると、唇を閉じているので、鼻呼吸ができていられると思われがちですが、実際には、長期の使用によって歯並びに悪影響を及ぼす恐れもあるのでそのような目的では使用しないでください。

## 治療や予防処置について

### Q. 矯正についての相談や治療の時期

- A. 矯正治療については、患者さんの口の中の状態によって皆さん違います。治療の時期についても、一部のかみ合わせについては乳歯のうちから行う場合もありますので、一度矯正歯科医に相談してください。

### Q. フッ素はいつから塗れるのか

- A. 歯が生え始めたら塗ることができます。生え始めが一番有効であると言われています。生え始めの吐き出しができない時期は低濃度のゲル状のフッ素などが使用されます。フッ化物の歯面塗布は歯が生え始めたら年2～4回程度行うと良いでしょう。詳しくはかかりつけの歯科医に相談してください。

### Q. 市販のフッ素入り歯磨き粉には効果はあるのか。使用した方が良いのか

- A. 最近市販されている歯磨き粉のほとんどにフッ素が含まれており、毎日使用することにより歯がフッ素を取り込み虫歯になりにくくなる効果が期待できます。歯磨き粉の中には直後のしっかりしたうがいを避けるように使用上の注意が書かれた歯磨き粉もありますので良く確認してから使用してください。ただしフッ素入りの歯磨き粉を使用すると虫歯にならないわけではありません。あくまで基本はしっかり歯を磨くことです。

### Q. キシリトールは虫歯予防に良いのか（積極的に取ったほうが良いのか）

- A. キシリトールは砂糖と違い虫歯菌が分解できない甘味料ですので虫歯になることはありません。また再石灰化を促進すると言われますがキシリトールの作用と言うよりは、ガムを噛むことによって唾液の分泌が促進され再石灰化が促進されると考えられます。よって虫歯リスクを発生し難いガム程度の認識でよいと思われます。しかしキシリトールを使用した食品でも砂糖や水飴と一緒に使用した物は、虫歯になる可能性があります。また多量に摂取するとお腹がゆるくなることがあります。

## 栄養関連事項について

### Q. 母乳は虫歯の原因になるのか

- A. 母乳によって虫歯になるということはありませんが、離乳食を食べる時期になって母乳を飲んでいると離乳食の食べかすなどに母乳がくっつくことによって、より虫歯になりやすい状態になります。したがって食後には出来るだけ口の中に食べかすなどが残っていないよう清潔にしておく必要があります。

### Q. 就寝前のミルクや母乳は虫歯の原因になるのか

（哺乳瓶虫歯と聞いたことがあるがコップならよいのか）

- A. 就寝前にミルクや母乳を与えて寝かしつけると、口の中にミルクや母乳が残ります。さらに寝ている間は唾液の量も減るので虫歯になりやすくなります。「口のケア」が悪くてプラークが溜まり、母乳と食べかすが口の中にあると虫歯のリスクがとても高くなります。哺乳瓶やコップでも、飲んだ後に口の中に残る糖分が問題になります。飲んだ後にお水を飲んだりして少しでも口の中を清潔にできるとよいです。

### Q. 虫歯菌の感染について

- A. 生まれた直後の赤ちゃんの口の中には虫歯菌はいません。生後に周りの人から感染します。ご両親がお子さんにキスをしたり、お母さんが噛んだものをお子さんに与えたりすることで唾液感染します。しかしお子さんとのコミュニケーションも大事なことであり神経質にならないようにしてください。口の中の細菌バランスが成立するのは3歳ぐらいまでと言われています。それまでに虫歯菌の感染が少なく、そのバランスが成立すれば虫歯になりにくくなると言われています。

## 口の中の状態について

### Q. 歯が白くなっているのは虫歯か

- A. 歯が白くなっているのには、いろいろな場合がありますので一度かかりつけの歯科医に相談してください。

以下のことなどが考えられます。

- ・ 歯の表面に歯垢が残っている。
- ・ 脱灰が始まっている。（虫歯のなりかけ）
- ・ 形成不全。（生まれつき白くなっている部位がある）
- ・ 歯牙フッ素症。（飲料水に高濃度のフッ素含有地域）

### Q. 歯と歯の間があいている

- A. 乳歯歯列で歯と歯の間があいているのは、将来乳歯より大きい永久歯に生え換わるためのスペースなので問題ありません。

しかし、隙間が大き過ぎたり、指しゃぶりや舌の悪い動きによって生じる場合もありますので、一度かかりつけの歯科医に相談してください。

Q. 歯と歯の間がくっついている

- A. 将来永久歯に生え換わるときに、スペースが足りなくなり、歯並びが悪くなるケースが多いようです。しかし将来、顎の骨も大きくなりますので、きれいに並ぶ場合もあります。一度かかりつけの歯科医に相談してください。