

悩める海外歯科事情(4)

—年齢別お口の健康法その3 乳歯は口腔保健の未来予想図—

東京大学医学部国際地域保健学教室

三上ゆう子

JOMF の歯科相談には、お子様に関するご相談が多く寄せられます。お子さんの口の中に関心を持ってもらえるのは、歯科医師としてうれしい限りです。ところで、「デンタルIQ」という言葉をご存知ですか？IQは、日本語で知能指数、頭の良さを評価する方法のうちのひとつです。デンタルIQとは、むし歯や歯ならびなど、口の中にどれだけ気を配っているかを表す言葉です。デンタルとは歯科の英語訳。つまり「デンタルIQが高い」というのは、「歯について関心が高い」ということを意味します。お子さんの歯に関心を持って下さる方は、もちろんデンタルIQが高いお父様・お母様です。

犬の赤ちゃんにも乳歯は生える

子どもの歯科を語る上で、欠かせないのは乳歯です。人間を含む動物には、学問上様々な分類方法があるでしょうが、歯医者は動物を「歯で」分類します。すると人間は、二生歯性の動物の仲間になります。二生歯性とは、最初乳歯が生え、成長とともに乳歯が抜けて生涯使う永久歯が生えてくる、というサイクルのことです。生後6カ月ごろの赤ちゃんに最初の乳歯が生え、およそ3歳までに全20本の乳歯が生えそろういます。5歳を過ぎると乳歯から永久歯への生え変わりが始まります。小学校入学前後の子どもたちは、前歯のない「歯抜けちゃん」ですが、そこが新1年生っぽくてかわいいところ！12歳、つまり小学生生活が終了するころまで、乳歯がぼろりと抜けては永久歯がよきよきと生えてくるをくり返し、全部で28本の永久歯列が完成します。犬も二生歯性の仲間です。犬の乳歯は生まれてすぐ生え始め、生後2カ月で生え揃うそうです。そしてすぐに乳歯から永久歯が生え変わり、生後7カ月で永久歯は生え揃うとか。なんて早いサイクルでしょう！

乳歯がどうして存在するのか？歯はなぜ生え変わるのか？については、いろいろな説があります。子どもの顔面・頭部の発達が著しいために、最初は小さな顔に合わせて小さい乳歯が生え、成長に伴い大きな永久歯が生えてくる、という考え方が有力です。でも、サイズ合わせだけのために生えているとも思えません。永久歯と違ってわずか数年しか使わない乳歯ですが、永久歯に比べてと研究が進んでおらず、子どもの発達に関する多くの秘密が隠されている様です。

油断大敵！乳歯のむし歯

乳歯は、大人の永久歯と比べてとにかくむし歯になりやすい・むし歯になるとあっという間に悪くなるという困った性質があります。子どもの歯を磨いてあげる時に「あれ？黒いところがあるな？」と気付いた時には、もう小さいむし歯ではなくかなり進行したむし歯になっています。子どもが「歯に食べ物が詰まる」「何か食べるとしみる」と訴える様であれば、むし歯が歯の神経まで達している可能性もあります。乳歯にはあいにく、エナメル質(歯の表面の硬い層)が薄い、酸に弱いなどむし歯が進行しやすい条件がそろっているのです。歯科医としては油断できません。「乳歯はどうせ抜けるから、むし歯になってもいいのでは？」と思われる方もいらっしゃるでしょう。

でも、今までの研究では、乳歯でむし歯を作った子どもは、結局永久歯に生え変わってもむし歯を作りやすい、という結果が出ています。乳歯をむし歯にしないことが永久歯の健康につながるのです。また、乳歯のむし歯は、後に生えてくる永久歯の歯ならびにも悪い影響を与えます。乳歯のむし歯が進行すると、歯が酸に溶かされて形が変わってきます。すると永久歯が口の中に生えてくる時、本来あるべきスペースが狭くなっています。永久歯はかわいそうに、窮屈な場所にならざるを得ず生えたり、違う場所から生えたりします。乳歯にむし歯があるかどうかで、将来生えてくる永久歯のむし歯や歯ならびがある程度予測できるので、乳歯はその子のお口の健康の未来予想図だといえるでしょう。

まめな予防健診でむし歯の予兆をチェック

お子さんをお持ちの方は、子どものむし歯を防ぐ方法について、今までいろいろと知る機会があったことでしょう。ジュースやアメなどに含まれる砂糖がとにかむし歯の原因であることや、フッ素がむし歯の予防に欠かせないことなど、お耳にされたことがあると思います。

今回、乳歯を交換期まで健康に保つために、年4回の歯科健診をご提案します。大人でも子どもでも、なんと70%ぐらいのむし歯は「痛みを感じることなく」進行します。ですから歯科では、悪いところや痛いところがあったら歯科医院に行くのではなく、悪いところがなさそうでも定期的に受診する、という予防受診が大切です。大人であれば、年1回の予防受診・健診でOK!ですが、乳歯のあるお子さんにはできれば年4回・3カ月毎受診を強くお勧めします。乳歯は永久歯に比べて、信じられない速さで新しいむし歯ができてしまうことがあります。年2回の健診では、6カ月後の次の健診までにむし歯を作ってしまうお子さんがいます。3カ月ごとの健診で、むし歯の予兆を見つけてもらう・フッ素を塗ってもらう、などできると安心です。昨今、予防健診(Preventive Check-up)はどこかの国の歯科医院も力を入れて取り組んでいます。低年齢のお子さんが受診するのであれば、できれば小児歯科(Paediatric Dentist)を探してみてください。食生活やフッ素についてよりの確なアドバイスがもらえるはずです。

お住まいの地域によっては必要！ベビーシッター対策

中近東や東南アジアの比較的人件費が安い地域には、「子どものいる家庭はベビーシッターやナニーを雇うのが当たり前」という国もあります。シッターや時間外保育に莫大な費用を捻出している私にしてみれば、うらやましい限りです。そのような地域にお住まいの日本人のご家庭では、シッターが子育てを手伝っていることでしょう。ひとつ歯科的に心配なのは、シッターが子どもたちと過ごす時にお菓子をふんだんに与えてしまうことです。お父様やお母様だと「ちょっとがまんしなさい」と言う場合でも、シッターだとお菓子やジュースを「はいどうぞ」となってしまうのは、ある程度仕方のないことでしょう。日本国内でも、おばあちゃんやおじいちゃんに子守をお願いする時には、子どもがお菓子をよく食べてきますものね。でも、お菓子の与え方はシッターとはある程度ルールを決めておきたいものです。たとえば「スーパーではこんなおやつを買って欲しい」とか「飲み物は水か牛乳にして欲しい」とか。それも無理そうな時は、お菓子を食べていいのはシッターさんと過ごす時だけね、として親と一緒にいる時は食べないなどのやり方もいいかもしれません。

万緑の中や吾子の歯生え初むる は中村草田男の代表作である俳句です。乳歯が詠まれている有名な句って、他にあるのでしょうか。私は、この句に乳歯のかわいらしさを感じることができて好きなんです(文学的な解釈はきっと違うと思います)。子どもの発達とともに消えゆく運命の乳歯ですが、永久歯の健康のためにも、大切にしたいと思います。

＝執筆者略歴＝

三上ゆう子

歯科医師。東京大学医学部国際地域保健学教室所属。

英国留学(エジンバラ大学)および赴任の経験有、現在はJOMF 会員用掲示板相談の歯科を担当中。

＝編集部より＝

三上先生は JOMF 会員用歯科掲示板相談の担当医で、相談の中でも矯正についてのお悩みが多いことから今回ご寄稿をいただきました。過去にもニュースレターに、2003年にロンドンで行った在住邦人の小児対象の歯科相談についての報告を頂いております。下記からリンクしています。

英国ロンドンで実施した歯科医療相談会について(1)

http://www.jomf.or.jp/include/disp_text.php?type=n100&file=2003040104

英国ロンドンで実施した歯科医療相談会について(2)

http://www.jomf.or.jp/include/disp_text.php?type=n100&file=2003050104

英国ロンドンで実施した歯科医療相談会について(3)

http://www.jomf.or.jp/include/disp_text.php?type=n100&file=2003060103

ご質問やご感想はニュースレター連絡コーナー<http://www.jomf.or.jp/ninq/index.html> からどうぞ。

前回までの記事はこちらから

(1) さあ海外へお引越し！でも子供の矯正はどうする？

http://www.jomf.or.jp/include/disp_text.php?type=n100&file=2011120106

(2) ご存知ですか？年齢でこんなに違う！お口の健康法

http://www.jomf.or.jp/include/disp_text.php?type=n100&file=2012020106

(3) 年齢別お口の健康法その2 「大人のむし歯は根元にできる」

http://www.jomf.or.jp/include/disp_text.php?type=n100&file=2012050106