

スマイルだより

(社) 堺市歯科医師会
堺市口腔保健センター
歯のスマイル館

～乳歯のむし歯を予防しよう～

人の人生の中で乳歯を使う期間は10年くらいで、人生だいたい80年とすると、その1/8です。けれどこの10年間に乳歯は大切な役割を果たします。それには「歯の働き」だけでなく「口の働き」を考えてみるとわかりやすいと思います。

乳歯の役割



○ 噛む

歯があることで出来ること、それは「食物を噛む」ことですが、「よく噛める」ことが色々な良いことに繋がります。

よく噛める事はよい発育に繋がる

食物をよく噛むことで食物の消化、吸収がよくなります。子供の成長・発達にはたくさんの様々な栄養が必要で、それが効率よく生かされる為には、よく噛むことが大切です。また、よく噛む事は正しい噛む能力（咀嚼能力）を育て、その能力の発達と共に食物の嗜好や食べる楽しみ等、心の面も発達していきます。さらに、口のまわりにはたくさんの神経が集まり、快く噛む刺激は脳の発達にも良い影響があるといわれています。

○ 話す

人と動物の大きな違いは「話す」こと、つまり言葉を使ってコミュニケーションをとる事です。

正しい発音はよい歯が育てる

例えば、前歯が1本なかったら「さしすせそ」を正しく発音することが大変難しくなります。これをなんとか発音しようとする、歯が欠けて息のもれるところを塞ぐ為に舌が前に出ます。癖のある発音になるだけでなく、しゃべり方にも癖がつくこととなります。たくさんの事に出会い、たくさんの言葉を習得していく大切な時期に、よい歯がそろって発音も正しく育ちます。

○ 永久歯を正しく導く

乳歯が全部生え揃ったら、それで「安心」ということではありません。

生え揃った乳歯の下では永久歯が育っている

お子さんの顎の中では毎日永久歯が成長し、また、顎も永久歯が生えてくる為に成長していきます。永久歯が成長すると、乳歯の根は徐々に吸収されて短くなり、正しく生える場所に永久歯を導きます。

乳歯が早く脱落したり、むし歯で幅が狭くなったりすると、後から生えてくる永久歯の隙間がなくなり、歯並びがデコボコになったりします。

★このように乳歯は短い期間にたくさん大切な働きをしています

むし歯が出来るとその程度や状態によって違いはありますが、色々な弊害が起こります。また子供はそれを気にしたり、むし歯の進行が進むと痛がったり噛めなくなったりと、色々な不都合が起こり、生理的な苦痛だけでなく、偏食や少食の原因になったりします。また、発音の影響や見た目が気になる事から、消極的になるといった心の成長にも影響を与える事もあります。むし歯は一度なってしまうと、自然には治りません。

よい習慣を上手に身につける事が、結果的にむし歯予防にも繋がります。

歯のスマイル館

☆開館日
火曜日・木曜日 午後1時～4時
日曜日・祝日 午前10時～午後4時
(12時～1時 閉館)

☆歯っぴいスクール (要予約)

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施
詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900