

# Under 20

vol.3

## 「乳歯が生えてきたら」



ひるま矯正歯科 歯科医師  
布田花子

生涯を通して健康な口腔内環境を維持するために、ひるま矯正歯科では『Under 20: 20歳までの口腔内を徹底して管理し、むし歯・歯周病のリスクを低下させ維持する事が将来的な口腔内の健康に有利に働く』ことに注目し、取り組みを進めています。

### 乳歯の卵、永久歯の卵

子どもの歯はいつから作られているのでしょうか？  
歯のもとになる乳歯の卵は、生まれる前のお母さんのお腹の中で妊娠6週目頃から始めます。さらに永久歯の卵は妊娠16週ごろからでき始めます。乳歯も永久歯も生まれる前のお母さんのお腹の中で着々と準備が進んでいるのです。

### 歯が生えるのはいつ？

では、実際に赤ちゃんの歯が生えてくるのはいつごろになるでしょうか？ 生ま

### 歯が生えたら歯みがきを！

むし歯の原因となるミュー

れてすぐには、赤ちゃんはまだ歯が生えていません。赤ちゃんの歯が初めて生えてくるのは、だいたい生後6〜9カ月ごろになります。まずはじめに下の前歯（下顎乳中切歯）から生え始めます。そして上の前歯が生え、順番に奥歯にかけて20本の乳歯がすべて生えそろう乳歯列が完成するのは、2歳半から3歳ごろになります。ただし、歯の生え方には個人差が大きく1歳を過ぎてからようやく最初の歯が生え始める場合もあります。

### 乳歯のむし歯に注意！

タンス菌は、歯をすみかとする細菌なので、歯が生え始めたからむし歯予防を心がけましょう。歯みがきの習慣と、保護者のお口の中を良い環境にしておく必要があります。前歯が生えてすぐは、まず指にガーゼを巻いたり、綿棒を使ったりしながらきれいにし、赤ちゃんがお口の中を触られることに慣れていくことも重要です。1歳を過ぎたら、離乳食後に歯みがきを習慣化するようにしていきましょう。

### 乳歯がむし歯になりやすいのは、特に1歳半から3歳の時期です。

1歳半ごろになると、奥歯が生えることにより食べられるものが増え、大人と同じような食事をするようになるにしたがって、むし歯のリスクが格段に上がります。大人の歯に比べて乳歯は酸に弱く、飲食の回数も多いため、むし歯になりやすいのです。そして、むし歯の原因になるミュータンス菌の感染も、1歳半から3歳頃までが感染しやすい時期であると言われています。

### ミュータンス菌を定着させないことが大事

むし歯はミュータンス菌による感染症なので、お口の中のミュータンス菌が少ない人は、むし歯になりにくいでしょう。まず、乳歯のかみ合わせができるこの

### ヒルマヤスアキのホットと息

### 矯正歯科治療の診療時間は60分

皆さんは大切な方に美味しい料理を振るまう時、お料理に十分な時間をかけませんか？ これはより美味しいものにするために細かい作業や様々な心配りをする時間が必ず必要からではないでしょうか。歯科治療も同じで良い治療をするためには細かい作業や心配りが必要です。むし歯と歯周病を予防するためには簡単に歯ブラシが届かない歯と歯の間や歯と歯肉の間の細菌の固まり（バイオフィルム）を取り除かなくてはならず時間をかけて丁寧にクリーニングをしなければなりません。また、一人一人の患者さんの骨格や歯の形態に合わせたきれいな歯並びを創りだすためにスタンダードエッジワイズテクニクでワイヤーの細かい調整が必要なので毎回の診

時期に、ミュータンス菌の定着を防いでいくと、その後のむし歯のなりにくさに大きく影響します。乳歯をむし歯にしないためには、むし歯菌に感染しないことが重要なのです。小さなお口も、歯が生え始めたらケアをはじめましょう。



治療期間でワイヤーをかえる回数は上顎、下顎それぞれ4〜5回、1回の調整時間は約15分だそうなんです。これはワイヤーを4〜6カ月に1度しかかえず、ワイヤーをかえない回の診療ではワイヤーのしぼり直しやゴムのかけかえだけでワイヤーの細かい調整やワイヤーを外してクリーニングを行っているからです。

ひるま矯正歯科では子供の矯正、成人の矯正とも毎回ワイヤーを外して全体のクリーニングとワイヤーの調整を行っています。前回の「ひるまだより」と同じデータを分析するとひるま矯正歯科の成人矯正歯科治療、子供の矯正歯科治療それぞれ1回の平均診療時間は59分、49分でした。矯正歯科治療が一般的な米国ではどうでしょうか？ Journal of Clinical Orthodontics が行ったアンケートでは、米国の矯正歯科医が成人の矯正

ひるま矯正歯科では、皆さんの歯をただ単にきれいに並べるだけではなく、歯を長期的に維持して健康な口腔環境を守りたいと考えています。そのためには治療中にむし歯や歯周病で歯にダメージを残すべきではありません。だからひるま矯正歯科は世界的に見ても稀な毎回の調整に60分かけてワイヤーの細かい調整と徹底したクリーニングを行っています。少し予約がとりにくいかもしれませんがご理解頂きたいと思っております。