

育児と口腔ケア



門間 沙耶佳
(OPひるま歯科矯正歯科 歯科衛生士)

山梨県生まれ東京育ち。
学生のころから医療系の仕事に興味があり、歯科衛生士の道を選びました。OPひるま歯科矯正歯科で衛生士として働き始めて7年目を迎えます。
今回は、昨年出産した新米ママである私の仕事と育児の狭間での奮闘記(笑)をお伝えします。

理想と現実

私は以前から、小さなお子さんをおもちの皆さんに仕上げ磨きのポイントをお伝えしたり、出産を終えた患者さんに「一回は時間をかけて歯磨きをしましょう」とお話ししてきました。その時は患者さんの口腔内を良くしたい一心でしたが、実際に自分が出産育児をしてみると「子どもがとにかく仕上げ磨きを嫌がる」「自分のケアをする時間がなかなかとれない」など、うまくいかない事がたくさんあることを実感しました。

メンテナンスで安心感

子どもにもむし歯を作りたくないという気持ちが強く、がんばってケアしているのですが、実際は口腔ケアの専門家でありながら「この方法でいいのかな?」と不安になることもあります。そんなときにメンテナンスを受けて、康明先生や衛生士さんにチェックしてもらい、歯磨きの悩みを相談すると、単にむし歯がないこととのチェック以上の安心感と心強さを感じることができ



ました。

「子どもの歯を守りたい」、この思いはどのお母さんもお母さんもお家族も同じだと思います。不安を一人で抱え込まずに誰かに相談できるという点でも、小さい頃からのメンテナンスの受診はおすすめて!



子どものためにできること

むし歯リスクの少ない口腔内を作るためには、まずは両親や家族(特に同居している方)が自身のむし歯のリスクを把握し、メンテナンスを受診して口腔内環境を整えること。むし歯は感染症なので、感染源であるむし歯の原因菌をいかに子どもへ移さないようにするか、生活の中で意識することが大切です。

しかし私の現実はというと、毎日バタバタ過ごしていて、自分の口腔ケアに時間をかける事がなかなかできません。メンテナンスを受診すると、口腔内環境は悪化していました。やはりホームケアは継続が大切です(泣)。衛生士さんから、家で時間がとれないなら仕事の昼休みにしっかりとケアするとよい、と

アドバイスを受けました。定期的にメンテナンスを受診すること、客観的に現状を把握することができ、モチベーションの維持や向上に繋がります。みなさんも日々の生活の中で時々立ち止まって自分を大切にしている時間をつくり健康維持に繋がっていたらいいと思います。

子育て中に参考になった書籍

初めての子育てで不安を感じる中、とても興味深く、面白い本を見つけたのでご紹介します。



「0歳からの口腔育成」
日本口腔育成学会 編
(中央公論新社)

『0歳からの口腔育成』

一般的な育児書ではなかなか注目されることの少ない口腔環境にポイントをしぼり、0歳から思春期までの成長過程での口腔内の変化や、口腔内と身体成長の関わり、健康な口腔内を作るために注意すべきことなどが、わかりやすく説明されています。イラストも多く、文章もやさしいのでとても読みやすい本です。



「0~3歳 歯と体の発達に合わせた赤ちゃんのごはん」
婦人之友社 編 (婦人之友社)

『0~3歳歯と体の発達に合わせた赤ちゃんのごはん』

口腔の成長に合わせた離乳食の進め方を教えてください。食べている時の唇の動かし方の注目点などが載っていて、とても参考になりました。歯の生える時期には個人差が大きいので「〇ヶ月になったからこの形態で食べさせよう」というだけではなかなか食べてくれない場合があります。離乳食がうまく進まず悩んでいるお母さんは、月齢だけでなく歯の生えるスピードに合わせた形態にしてみるのもひとつの方法かもしれません。

▼お知らせ▼第2子を授かり今年いっぱい産休に入ります。再来年4月に復帰予定です。その節はまたよろしく願います。(門間)

◎患者さん向けセミナー

「口腔内の健康と全身疾患との関係」

11月29日(水) 12時~13時

12月13日(水) 12時~13時

参加費無料、電話でご予約ください

(0)422・5222・6376