



西牟田 敏之さん

千葉大医学部卒。同大医学部小児科助手、国立療養所下志津病院院長などを経て、2004年から国立病院機構下志津病院院長。日本小児科学会専門医、日本アレルギー学会専門医・指導医として日本小児科医会常任理事、千葉県小児科医会会長など多数の役職を務めている。

対 VS 談

「応援します！若いママたちの育児」

千葉県小児科医会会長
西牟田 敏之さん



千葉県小児歯科医会副会長
兼元 妙子さん

読売新聞東京本社千葉支局では、06年4月から、地域版で毎週木曜日、シリーズで「ちば健康塾」を連載しています。この冊子では、これまでに執筆いただいた先生の中から、千葉県医師会会員で同県小児科医会会長の西牟田敏之さんと同県歯科医師会学校歯科保健委員会委員で同県小児歯科医会副会長の兼元妙子さんにご出席いただき、子育てに不安を抱える若いママのために、医療面からのアドバイスをさせていただくことになりました。よろしくお願いたします。(聞き手・石井仁読売新聞東京本社千葉支局長、敬称略)



兼元 妙子さん

鶴見大歯学部卒。同学部小児歯科学教室を経て1985年、千葉県船橋市内に小児歯科クリニックを開院。現在、日本小児歯科学会専門医、同県小児歯科医会副会長、同県歯科医師会学校歯科保健委員会委員などを務めている。

子育て支援事業への取り組み

◇県医師会、県歯科医師会は、どんな子育て支援事業を展開されているのでしょうか。

西牟田 いろいろ取り組んでいますが、一番最近では、こども急病電話相談を立ち上げました。相談日時は、土・日曜日、祝日、振替休日と12月29日から1月3日の午後7時から同10時までとなっています。

◇「#8000」番、プッシュ回線の固定電話から、局番なしでかけられる電話相談ですね。

西牟田 そうです。銚子市や旭市の一部とダイヤル回線、携帯電話の場合は、「043・242・9939」番となります。それに小児科医会では、「困った時の子供の心相談医」登録なども行っております。県医師会ホームページのトップページからアクセスできます。

◇それは、心強いですね。千葉県歯科医師会の事業はどうですか。

兼元 国民の幸福を願う歯科医師会では、80歳で20本の歯を残す「8020運動」に取り組んでいますが、もちろん、この運動は乳幼児期から始めるのが大切です。

◇「芸能人は、歯が命」というフレーズがありましたね。

兼元 ええ、芸能人だけでなく人間、誰も歯が命です。野生動物は歯がなくなった時が命の途絶える時、人間も動物ですからね。



◇県歯科医師会が展開している乳幼児期からの「8020運動」を紹介してください。

兼元 保健所での1・5歳児、3歳児健診での活動やフッ化

◇大変多くの支援活動ですね。このほか、個人的な活動をされている先生も多いんでしょう。

兼元 医療は、ボランティアが半分だと思っております。むしろ歯予防の講演会や歯ブラシ指導など個人的に頑張っている千葉県歯科医師会会員の先生はたくさんおります。

◇拍手を贈りたいですね。それから、若いお母さんたちの育児ストレスが問題になっていますが……。

西牟田 以前は、子育て経験豊富なおばあちゃんなどと同居し、相談相手が身近にいました。核家族化で相談に乗ってくれる人がいないのもストレスの原因ですが、それ以上に、我が子が標準でないと心配になったり、不安になるお母さんが非常に多いですね。

◇痩せているとか、あまり食べないとか、他の子供と見比べて心配なということですか。

西牟田 そうです。身体が小さいとか、あんよするのが遅い、言葉が話すのが遅いとか……。正常な範囲は、幅があるのですが、それが、「どうも異常なのでは」と思ってしまうようです。夜泣き一つにしても不安になる。ようするに判断力ができていないですね。

兼元 お母さんがおろおろすると、子供も不安になりますよね。

西牟田 そうなんです。お子さんにとってもよいことではありません。また、育児がお母さんに集中し過ぎており、お父さんの関与が薄いのも問題です。

物塗布事業、心身障害児に対するピーパー号巡回検診事業と摂食えん下指導事業、学校歯科検診を始めとする学校歯科医活動、それに、噛むこと、食べることの大切さを指導する食育のニコニコキャラバン事業などがあります。



お母さんの息抜きの場を

◇小児歯科の現場でも同じような傾向がありますが。

兼元 ありますね。例えば、生後6、7か月になると生え始める前歯が生えてこない心配になるんです。「1歳のお誕生日までに1本生えればいいのよ」と言ってるんですが……。子育ては、規格人間をつくることではなく、親の手作りなんです。育児書の読み過ぎで、子育てがマニュアル化しているのが問題だと思います。

◇そうすると、若いお母さんの育児ストレス解消策も重要ですね。

西牟田 お母さんがストレスで孤独化することがないようにしなければなりません。お母さんが、育児からしばし解放されて、映画観賞や買い物を楽しむ時間を、周囲の人がつくってあげるのも大切ですね。

◇最近、親子で食事を楽しめるコインランドリーなども出現しました。こうした社会のサポートも必要と思いますが……。

西牟田 それは、とても大事な視点だと思います。地域社会が、子育てをするお母さんたちの「息抜きの場」や「情報交換の場」を提供するのは、非常にいいことです。広がりや期待したいものです。

◇兼元先生は、お母さんとおしゃべりする場も考えているとか。

兼元 私も育児を経験していますが、育児は不安がいっぱいなんです。お子さんが予防処置を受けている間に、お茶でも飲みながら、気持ちをリラックスさせて話を聞いてあげるような空間、時間をつくらうかなと考えています。

◇いい試みになりそうですね。期待しております。ところで、歯周疾患は歯科の分野ですが、全身の病気とも様々な関係していると言われるようですが。

兼元 ええ、糖尿病の症状を悪化させるとか、心臓疾患の原因となることもあるなどと言われるようになってきました。

◇ほかに、何か見えるものがありますか。たくさんむし歯を放置している親御さんは、育児放棄をしているとか。どうでしょうか。

兼元 育児を放棄しているとは断言できませんが、もししたらと疑うことはあります。

西牟田 歯の状態から育児の放棄や、極端に言えば虐待が疑われるということが見えてくるということは、歯科の先生からも聞いています。

◇そうですね、歯1本からいろんなことが見えてくるんで

すね。ところで、医科も歯科も口の中を診る訳ですが、親の立場から言えば、連携してもらえるとありがたいと思うのですが。

西牟田 少し視点が違うかもしれませんが、えん下障害のあるお子さんのえん下訓練について、この分野を専門としている歯科の先生に相談することがあります。咀嚼するとかえん下するという口腔の機能は生命にとって大切なことです。

◇噛むことについて、歯科の立場ではどうですか。

兼元 昔は、よく噛みなさいと言ってましたが、最近のお母さんは、「サッサと食べなさい」。早く食べるには、噛みごたえのある食材は嫌われますよね。だから、軟食へ傾いていくのです。前歯で咬みきり、奥歯ですりつぶすこともしないソフトフードです。リンゴを丸かじりできないお子さんもいるんですよ。

西牟田 そうですか。前歯の使い方から教えないとはいけませんか。孤食などの弊害ですかね。

◇県歯科医師会が推進している県特産のピーナツを食べようという「『ピーちゃん落花生』普及運動」は、咀嚼の大切さをアピールするためですか。

兼元 よく噛むと、唾液効果でむし歯予防になるし、歯周病にもなりにくい。「8020運動」と運動した独自の活動です。

西牟田 今、ピーナツの話が出ましたが、ピーナツは、誤って気管に入ってしまうと窒息したり、かけらが肺に入って肺炎になるなど、重篤な状態になってしまうので、小さなお子さんが拾って口に入れたり、食べないようにして下さい。



◇小さなお子さんと言いますが、目安は何歳ぐらいですか。

兼元 奥歯でしっかり噛み砕けるようになれば大丈夫ですよ。

西牟田 そういうことです。臼歯が生えて噛み砕くことができない4歳

未満では、ピーナツやアーモンドなどの投与はしないでください。こういう話ができるのが、医科と歯科の連携の成果にもなりますので、「子育て支援」ということで、お互いにもっとこうした連携の場を持ちたいものですね。

兼元 そうですね。ぜひ、そうありたいですね。

◇薬の飲み方で注意しなければいけないことはありますか。

西牟田 感染症の薬の場合、抗生剤を投与することがありますが、これは、原因となる病原体をきっちりやっつけるためですから、症状が緩和したからもう飲まなくてもいいということにはなりません。病気が再び悪化したり、その抗生剤が効かなくなる耐性菌をつくる原因になります。

◇5日間、飲みなさいということならば、5日間飲み続けるということですか。

西牟田 そういうことです。感染症の治療の場合は、中途半端に服用せず、医師の処方に従ってほしいですね。

◇最後に、若いお母さん方に贈る一言をお願いします。

兼元 そうですね、「いつもと何か違う」というお子さんの「いのちのサイン」を見逃さないでほしいですね。お子さんのサインをわかってあげられるのは、お母さんです。

西牟田 人に聞くことは恥ずかしいことではありません。一人で悩んでいても解決しませんから、身近な人、保健所、医療機関に相談するか、電話相談もありますから利用して下さい。経験を積んでベテランお母さんになったら、新米ママの相談相手になって下さい。

◇ありがとうございました。詳しくは、シリーズ小児科と小児歯科を読んでいただければ幸いです。





お母さんは子供の守り神

シリーズ小児科 Vol.1 [2006年8月24日]

日常診療で、お母さんというのは、「子供の苦しむ状態は見えない、代わるものなら代わってあげたい」と思う、慈愛に満ちた存在であることをしばしば実感します。

例えば、お子さんと診察室に入っていっしょに、お母さんの顔が悪く、どうみてもお子さんより具合悪そうなのに、「子供の具合が悪いので……」と、我が子の状態を健気なまでに気遣います。

このような姿を拝見するにつけ、お母さんというのは、自分のことよりも、我が子のことをまず心配するありがたい存在であることを、いつも強く印象づけられます。

親の役目は、子どもを守ること、子どもを育てること、子どもを自立させることに集約されると思います。

最近では、お父さんも積極的に育児に参加するようになり、お子さんの成長発達と妻の仕事継続に良い役割を果たしているケースも増えてきましたが、それでもまだ、お母さんが育児と家事の中心である場合が多いと思われます。

お父さんが家計の主役である現状にあっては、育児に関してお父さんはお母さんの支え役としての役割が重要で、お母さんが

疲れた時や自分の時間が欲しいときに代役を果たすこと、お母さんの悩みを共有して一緒に解決する姿勢が大切です。そうすれば、お母さんの不安と不満の大半は解消し、良好な子育て環境ができると思います。

今回の小児科シリーズでは、子供の守り神として重要な役割を担う若いお母さんが、お子さんの病気で不安になった時に役立つ知識や育児をするうえでのヒント、また、困った時に一人で悩まないで、どうすればよいかなどについて、助言していきたいと思ひます。



高熱でもあわてないで

シリーズ小児科 Vol.2 [2006年8月31日]

若いお母さんの育児の心配事の上位を占めているのが、わが子が急に具合が悪くなった場合の対処です。

小児急病診療を利用する患者さんの症状の中で、最も多いのは発熱です。40度くらいの高熱がでると、熱で頭がおかしくなるのではないかと心配する親が結構大勢います。でも、脳炎や髄膜炎のような頭の病気による発熱の場合を除き、このくらいの熱があっても脳に異常は起こりません。

急な発熱の大半はウイルス感染によるもので、通常は「かぜ」のようなものが多く、機嫌もよく、食欲もあり、水分も普通に飲めるようなら家庭で様子みても大丈夫です。

しかし、生後3か月までの赤ちゃんや、心臓病などの基礎疾患があるお子さんの場合には、重くなる場合がありますので受診したほうがよいでしょう。

さらに、発熱だけでなく咳が強く息苦しそうだったり、激しい下痢や嘔吐があり尿の出が悪くなった場合には受診しましょう。ことに、熱は高くないのに5分以上いけれん（ひきつけ）が続く場合や、けいれんが止まっても意識がはっきりしない場合には、時間外であっても急いで救急受診して下さい。

次ぎに、家庭における発熱時の対処です。熱が上がってくる時は、顔色が青白く、手足が冷たく、ブルブル震えます。このような時には、体を冷やさないで保温します。しばらくして顔が真っ赤に火照って、手足も熱くなったら、おでこや頸部、脇の下、ももの付け根などを冷やし、掛け布団を薄くして体温を下げます。

高熱で食欲がなく、つらそうなお子さんには、アセトアミノフェンという種類の解熱剤を使用します。内服薬と座薬がありますが、お子さんが小さいうちは座薬が使いやすい、冷蔵庫に常備しておけば家庭で対処できます。



喘息の発症は乳幼児期

シリーズ小児科 Vol.3 [2006年9月7日]

かぜをひくと、たいていの場合には発熱して、咳と鼻水がでます。通常は1週間もしないうちに症状が軽くなりますが、中には咳が長引いたり、ゼーゼーする乳幼児がいます。

ゼーゼーするからといって、すべて喘息ではありません。乳幼児は気管支が細く、痰を出すのが下手なので、気管支炎でもゼーゼーしやすいのです。

しかし、このような症状を反復する乳幼児の中に、喘息あるいは喘息になるかもしれないお子さんがいます。喘息の率は、子どもが100人いれば8～10人位の割合ですから、大変多い病気です。

また、喘息になった人たちの発症年齢を調べると、2歳未満で40%、5歳未満で90%の人が喘息と診断されており、ほとんどは乳幼児期に発症しています。

本人に湿疹が目立ち、両親のどちらかに喘息（現在は改善していても）やアレルギー性鼻炎があり、お子さんから少し離れても聞こえるようなゼーゼーを繰り返す場合には、喘息が疑われますから、主治医に相談するとよいでしょう。

典型的な喘息発作は、息を吐く時にヒューヒューする音がして、呼吸が苦しくなることを繰り返すのが特徴ですが、乳幼児ではヒューヒューすることは少なく、ゼーゼーが主体です。

乳児は自分で呼吸が苦しいと訴えられないので、保護者が息苦しさを判断しなければなりません。呼吸が苦しいと、いつもより呼吸が早くなり、息を吸う時に陥没呼吸と言いますが、喉仏の下側が引っ込むようになります。

さらに、苦しさが増すと身体全体で息をしているようになり、横にして寝かせるよりも抱っこしていた方が楽になり、顔色が悪くなってきます。このような時は、喘息に限らず大変苦しい状態なので、急いで診療を受けて下さい。



下痢や嘔吐で脱水症状に

シリーズ小児科 Vol.4 [2006年9月14日]

嘔吐・腹痛・下痢は、発熱、咳・喘息に次いで3番目に多い小児救急外来受診の症状です。嘔吐は、頭部打撲や脳炎・脳症などの頭の病気、腸閉塞のような緊急を要する病気の症状として重要ですが、一番多いのは下痢を伴う胃腸炎です。

寒い季節には、ロタウイルスとかノロウイルスによる下痢・嘔吐が流行しますが、乳幼児では、ひどい下痢や嘔吐のために脱水症になることがあります。

脱水症というのは、身体の水分が欠乏するとともに、身体を維持するのに必要な塩分（電解質）のバランスが崩れた状態です。成人の体内総水分量は、体重の約60%を占めていますが、乳幼児では体重に占める割合が成人に比して大きいため、短時間の水分摂取障害でも脱水症状に陥りやすい傾向にあります。

水分補給がない場合の脱水症状は、砂漠で太陽に照らされ、飲み水がなくなって、口がからからになり、水を求めて興奮状態になっている時を想像すると理解できるでしょう。汗も出尽くして、おしっこもずっと前にできり、身体から水分が抜けてげっそりしてしまいます。

おわかりのように、水分が不足して体重は減少します。脱水の

程度は、体重減少が5%未満であれば軽度と考えられ、5%を超すと中程度となり、点滴して水分、電解質の補正を考慮します。10%近くなれば循環状態が悪くなり、呼びかけても反応しなくなりますからとても危険な状態です。

でも、まったく飲めない状態ではないので、水やお茶のような電解質の少ない飲み物で水分補給していると、乾いた感じは少ないけれど、おしっこは出ず、元気がなく、うとうとしている症状になります。これも脱水症で、点滴により電解質バランスの改善を図る必要があります。





乳児のたばこ誤飲に注意

シリーズ小児科 Vol.5 [2006年9月21日]

子どもの事故はとて多く、後遺障害を残したり、致死的になることが多いため注意が必要です。

また、子どもの事故は、発達と関係しています。寝返りができるようになるまでの0～3、4か月は、柔らかい布団で窒息する危険が大きい。寝返りと移動ができるようになる4～7か月のころは、ベッドからの転落や小さいものを口に入れて誤嚥・誤飲する危険性があります。

はいはいやつかまり立ち、伝い歩きができるようになる8～12か月は、立位が不安定ですが、行動範囲が広がるので、転倒・転落による頭部打撲や熱傷の危険が大きくなります。

たばこなどの誤飲もこのころに最も多くなります。特に、たばこ1本分に含まれるニコチンは、乳児には致死的な量です。たばこの火を消す際、灰皿のたばこに水をかけたり、飲み残した缶ジュースの中に入れていたりする人がいますが、水やジュースにニコチンが溶けだしていますから、これを飲んだ時は大変危険です。

たばこを食べたと思ったら、何も飲まずに吐き出させてください。食べた量が2センチ以下なら、吐き出させて様子を見てください。4時間位観察して、何もなければ大丈夫です。

もし、顔色が悪くなったり、嘔吐する場合には受診して、胃洗浄や点滴などの処置を受けましょう。2センチ以上食べたり、たばこを消した液を飲んでしまった場合には、すぐ受診して必要な処置を受けてください。

1～2歳ごろは、高い所にのぼって転落したり、道路に飛び出して交通事故に遭ったりするなど危険が大きくなります。危険なことがわからず何でもしたがる時期ですから、危険なことに関しては、反復して教えることが必要です。1歳以上の死因の1位は、病気ではなく事故です。



難治のアトピー専門医に

シリーズ小児科 Vol.6 [2006年9月28日]

皮膚の赤み、ブチブチ、掻き壊しは、誰でも見えて気になるので、診察の時に「アトピーでしょうか」と相談を受けます。

アトピー性皮膚炎は、悪くなったり、良くなったりを繰り返す痒みのある湿疹で、多くはアトピー素因を持つ、と考えられる疾患です。アトピー素因というのは、家族にアレルギー疾患があったり、本人がダニや食物などに対するIgEという抗体を産生しやすい体質があることを言います。

アトピー性皮膚炎は、アレルギーだけでなく、皮膚の表面の角質層が荒れていて、皮膚のバリア機能や水分保持機能が低下していることが重要な要因です。皮膚は、しばしば乾燥傾向を示し、ドライスキン状態を呈するのが特徴です。

乳児期の皮膚の湿疹は顔面が主で、幼児から学童期では、首の周辺やひじ・ひざの内側、太ももの付け根、手首、足首がよく湿疹になる部位ですが、身体のどこでも皮膚の湿疹は生じます。

アトピー性皮膚炎のお子さんは、乳幼児期では約13%、小学生になると少し減り約11%と言われていますが、お母さんの一歩の心配は、食物アレルギーとの関係だと思えます。

乳幼児では食物が、発症や湿疹が増えて悪化する原因のひとつと考えられますが、診断を確定するには、詳しい問診、血液や皮膚テスト、除去試験、誘発試験などの手順を要します。

「この食物はよくない」と、親の勝手な判断で食物を除去すると、栄養のバランスが崩れることがありますので、専門医に相談してください。

治療で大切なのは、皮膚の清潔を保つことと、皮膚の保湿・保護をするスキンケアです。毎日、入浴やシャワーで皮膚の汚れを落とすのも大切です。ただ、洗浄力の強い石鹸類を避け、強くこすらないこと、湯の温度が高いと痒みが強まるので注意してください。

入浴やシャワー後は、保湿剤を用いますが、専門医の指示によって行ってください。



テレビは対話の道具に

シリーズ小児科 Vol.7 [2006年10月5日]

最近、言語発達の遅れや社会性に遅れがある子どもたちの研究から、その原因の一つとして、幼児期に長時間、テレビやビデオを視聴することと関連があることが明らかにされました。

テレビやビデオ画像は、視聴する人の興味をひくように工夫されており、その発信は一方方向で対話は成立しません。

子どもは、夢中になって画像と音声のとりこになっていますから、お母さんはその間に用事ができたり開放されるので、つい、「静かでない子ね」と、長い時間、テレビなどに子守をさせてしまいがちです。

日本小児科学会と日本小児科医会では、テレビと子どもの発達との調査研究の結果、乳幼児期は脳の発達と親子関係のために大切な時期ですので、この時期にテレビやビデオを長時間視聴することは避けるべきだと提言しています。ことに2歳以下の子どもには、長時間、見せないように、一人で見せないようにというの骨子です。

もし、テレビやビデオを見せるのなら、お母さんも一緒に、お話をしながら、親子のふれあいの場となるように心がけてください。

このことは、2歳以下に限ったことではありません。幼児期以降

の年齢であっても、長時間、テレビやビデオ、ゲーム漬けになっている傾向があります。

子どもの部屋にテレビやビデオがある家庭も増えているようですが、親は子どもが何を見ているのかも知らないし、対話もまったくない状態になります。子ども部屋にはテレビを置かないようにしましょう。

テレビは家族で見て、内容や感想を話し合う道具にすれば、親子の間に対話も増え、絆もさらに深まるでしょう。お子さんの長時間の視聴を避けるには、テレビにカバーをすとか、絵本や玩具に関心を向けさせる工夫も必要です。



できたことを褒めよう

シリーズ小児科 Vol.8 [2006年10月12日]

乳幼児の診察で、口の中を診るのは、大抵の場合、胸やお腹を診た後です。乳幼児は、口の中を診る時に懐中電灯のようなもので照らされ、舌圧子という舌を押さえる道具で、「ゲー」とされるのを大変嫌がるからです。

頭を振り回して抵抗したり、手と頭を押さえ込まれても歯を食いしばって抵抗します。歯がはえていなくても同じです。両手と頭を押さえられ、口を無理やりこじ開けられて、ゲーとされた経験が一度でもあると、毎回、力ずくで診察しなければならぬ、本人も病院を受診するのが嫌になります。

私は、初診時に病気の診断のために、咽頭や扁桃を綿棒ですすって細菌やウイルスの検査をする場合でなければ、子どもを押さえないで、「ライトで見るだけだから、お口をアーンしてね」と頼むと、大抵の子どもは、ある程度、大きく口を開けてくれます。

その時、あまりよく見えなくても、「上手だね、よく見えたよ」と、最大にほめて診察を終了します。子どもは気分よくバイバイして帰ります。次々に受診した時は、もっと大きな口を開けて初診時よりもよく見ることができると、「きょうは一番上手だったね」と、また、ほめます。

その次の受診時には、お母さんが、「お家でアーンの練習をしてくれたのね」と言うだけあって、得意になって大きく口を開けてくれるようになり、もう病院に来るのを嫌がりません。

これに類したことは、しつけの場面でも多くあります。お母さんはほめられて気分が悪くなりますか。最初から上手にできないのだから、できたことをほめる方が、やる気はできると思います。叱るのは危ないことをした時と、他人に迷惑をかけた時にしましょう。





期待したい子育て支援策

シリーズ小児科 Vol.9 ■ [2006年10月19日]

近年、わが国の出生率が著しく低下し、日本の将来が心配される程の少子化が進んでいます。子育てしながら仕事を続けることが難しい世の中であることや、育児や教育にかかる経済的な負担のために出産をためらっているからでしょう。

また、祖父母が近くに住んでいないために育児で困った時に支援してもらえないし、子どもが具合が悪くなった時に不安だということも大きな理由でしょう。

昔は、今以上に子育てが大変だったと思います。戦中・戦後は、物もお金もない時代でしたから、親たちは自分の食べる物を減らしても子どもにひもじい思いをさせないように育ててくれました。

子どもが病気になることも近くに医者がいなかったり、いとも薬がなかったり、ひたすら回復を祈るだけだったろうと想像します。子育て環境がこれほど劣悪であっても、親は何人も子どもを育て、自立させてくれました。

時代は変わって、当時の親たちの懸命な努力によって日本は奇跡的な経済復興を遂げ、物は豊になり便利さも格段と向上しました。お金があれば豊かさを享受できるという考え方が膨らみ、さらに、昔と同じでない不安だという気持ちが強くなり、ブランド

製品と海外旅行を趣味とする人たちも多くなりました。

一方、女性の社会的活躍は目覚ましく、仕事と育児の両立で悩み、妊娠・出産をちゅうちょする人も少なくありません。育児休業や育児手当の見直しなど子育て支援の環境整備も少しずつ進展していますが、財源確保が重要な問題です。

厚生労働省は、将来の合計特殊出生率を現在の1・25から1・40まで高める目標値を新設する方針を固めたようですが、国家的なプロジェクトである子育て支援策に期待し、出生率が増加することを念じています。



育児の悩み 相談を

シリーズ小児科 Vol.10 ■ [2006年10月26日]

昨今、子どもを守る本能を授かっているはずの母親が、お腹を痛めた我が子の命を奪ったり、育てることを拒否して餓死寸前になるまで放置したり、父親の虐待を止めるところと一緒に子どもを身体や心を傷つける、といった事件が多く悲しくなります。

そこに至るには、子どもがいるため自分がしたいことができないという欲求不満や育児がうまくできないという不安や焦りなど様々な原因があると思います。

赤ちゃんが、いつも機嫌よく、おっぱいをよく飲んで、すやすや眠ってくれて順調に育ってくれたら育児は楽しく安心でしょう。

しかし、現実には、おっぱいを飲んでくれない、なんだか分からないけど泣きやまない、他の赤ちゃんに比べて成長発達が遅れているのではないかと等々、心配の種は尽きません。

その上、突然具合が悪くなった時に相談相手がいなかったり、時間外に診てくれる医療機関もないとなれば不安になって当然です。

市町村で行っている乳幼児検診は、赤ちゃんの栄養状態や発達具合をチェックし、異常かもしれないと判断すると、個別に指導する仕組みになっています。

また、土曜、日曜、祝日と振り替え休日の19時～22時には、小児救急相談(プッシュ回線からは#8000番、ダイヤル回線と携帯電話からは043・242・9939)が、開設されています。毎週金曜日の午後1時～4時には、子ども劇場県センターのママ・パライン千葉(043・204・9390)が、子育ての悩みや不安をじっくり聴いてくれます。

さらに、家庭や家族のことで困った時は、市役所の窓口も相談に乗ってくれます。お母さんがおろおろ、いらいらしている、赤ちゃんの心も不安定になり、お母さんの心配は増加します。一人で悩んで、子どもの犠牲になっていると、子どもが邪魔だと思うようになる前に、誰かに相談して本来のお母さんを取り戻してください。



乳歯は永久歯のナビ

シリーズ小児歯科 Vol.1 ■ [2006年4月6日]

「子供は小さな大人ではない」と言われているのと同じように、乳歯は永久歯を小さくしたものではありません。乳歯には、後から生えてくる永久歯のナビゲーターという大役があるのです。

例えば、むし歯で乳歯を失うと、その場所は隣の歯が倒れてきて永久歯の生える場所がなくなってしまい、永久歯の生えるスペースがないために歯並びが悪くなってしまいます＝イラスト＝。

また、お話ができるようになったころにむし歯やけがで前歯を失ってしまったとしたら、正確な発音ができなくなる心配があります。お乳を吸うことは、生まれながらの本能的なものです、食べることは歯が生えてからの勉強です。

お子さんの乳歯が、むし歯などで痛くて噛めないようだったら、それは、今、食育の面で話題となっている「噛めない子、噛まない子、飲み込めない子」の予備軍です。

無限大の可能性を含んでいるお子さんの成長や発育にとって大切なものは、食であり、言語に携わる口であり、そして歯です。歯が食育に果たす役割は、想像する以上に極めて大きいんです。

大人の歯が生える準備が始まるとともに、乳歯の根が少しづつなくなって、最後にはポロっと抜けてしまいます。永久歯とのバ

トンタッチは5、6歳から始まります。長くて12年ほどの命と言われる乳歯ですが、「たかが乳歯されど乳歯」なんです。

県歯科医師会は、80歳で20本の歯を残す「8020運動」に力を入れています。ぜひ、乳歯のころから、お子さんに歯の大切さをしっかり教えてあげてほしいものです。



乳歯の誕生日はいつ？

シリーズ小児歯科 Vol.2 ■ [2006年4月13日]

かわいい赤ちゃんは、受精してから約10か月で誕生しますが、歯はいつごろできるかご存じですか？

お口の中に、かわいい真っ白な歯が生えるのは、はいはいをする6、7か月目ごろですが、歯胚と言われる歯の卵ができるのは、まだ、お母さんも妊娠に気づかぬかの胎生7週目ごろです。20本の乳歯の歯の卵は、赤ちゃんがお母さんのおなかの中にいる間にできるのです。

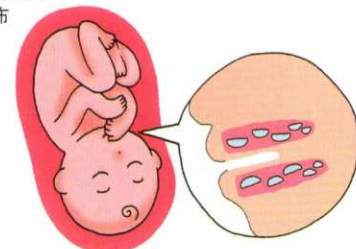
とても神秘的ですね。胎生7週目で歯の卵がすでにできていると思うと、親の都合で胎児をおろしたりするのは、ほんとうに罪深いことだと思います。

また、胎生7か月を過ぎるころには、お口に指を入れていることが観察されます。赤ちゃんは、お母さんのおなかの中でおっぱいを飲む練習を始めているんです。もちろん、乳歯も赤ちゃんのお腹の中にできていますよ＝イラスト＝。

お母さんのおなかの中にいるうちに赤ちゃんの歯ができ始めているのなら、つわりで食べれないと赤ちゃんの歯が弱くなるのでは心配されるお母さんもいらっしゃると思いますが、極度な栄養障害に陥らない限り、あまり心配することはありません。

歯は、カルシウムを主とし、リンなどが固く結合する石灰化によってつくられますが、主となるカルシウムがたくさん必要になるのは妊娠後期です。つわりのひどい時期とは重なりませんが大丈夫です。

むしろ、早く産まれたお子さんのほうが、主となるカルシウムの不足が懸念され、歯の質が心配です。早産の場合は、歯の質が弱い可能性もありますから、フッ素塗布などの早めの虫歯予防が大切です。何事も先手必勝です。



歯はどうして並ぶの？

シリーズ小児歯科 Vol.3 [2006年4月20日]

乳歯が生えてくると気になるのが、歯並びのよしあしですね。歯がアーチ状に整然と並ぶには、唇などの筋力のバランスが大きく影響しているのです。

赤ちゃんのお口は、たくさん筋肉に囲まれています。中でも、口輪筋と呼ばれる唇、それに頬の筋肉と舌の筋肉の3つの筋肉の強弱が重要な要素になってきます。そのバランスが崩れると、河原の土手のあっちこっちに勝手に生えているツクシのようになってしまいます。

例えば、子供のころ、夢中になって遊んだおしくまんじゅうを思い出してください。一人強かったりすると、バランスが崩れ、はじき飛ばされてしまいますよね＝イラスト＝。歯並びもそれと、同じなんです。

指しゃぶりも良い例かもしれません。お口の中での指は、上の前歯と上の顎を押すうえ、指がお口入っていることで唇の筋肉がゆるみ、前歯を押さえる力が弱くなります。そのため、指しゃぶりが続くと、前歯が次第に外へ向かうことになり、出っ歯になりにかぬないこととなります。

こうしたことから、それぞれの筋肉のバランスを保つ筋力トレー

ニングが大切になります。ただ、この筋力トレーニングは、授乳のころから始まっています。赤ちゃんは、真っ赤な顔をしてしっかりお母さんの乳首を吸いますね。そのことが、大切な筋力トレーニングになっているのです。

母乳は、唇、頬、舌の筋肉をしっかりと使って吸わないと出てきません。哺乳瓶の場合は、お母さんの乳首に近い人工乳首を選んでください。赤ちゃんの体調によっては、ミルクの出やすい乳首を選ばなくてはならないこともあります。卒乳後、歯の生え具合にあった離乳食でも十分トレーニングできます。



歯の色、数の違いはなぜ？

シリーズ小児歯科 Vol.4 [2006年5月11日]

永久歯と乳歯とは、歯の色が違います。黄色味を帯びた永久歯と違い、乳歯は真っ白です。しかし、いろいろな原因で着色することがあります。お茶類をよく飲んでいると歯が黒っぽくなったり、ステインという黒い斑点が付くことがあります。ただし、お茶類はむし歯予防に最適です。

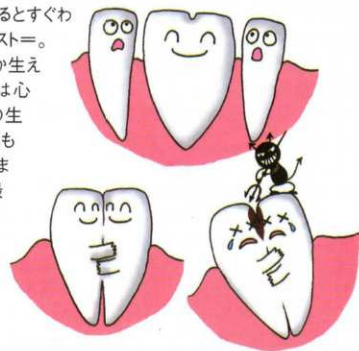
また、よく磨いていれば色の付き方は違いますが、転んだり、ぶつけたことに気付かず放っておくと歯が死んでしまい、黒く変色することがあります。乳歯の奥には、永久歯ができています。死んだ乳歯がそのままでは、永久歯に影響を与えることがありますから、専門医に相談してください。

「歯が白く濁っている」という質問を受けることがあります。これは、むし歯の初期か、または歯の質の問題です。これは、歯がつくられるときのカルシウムの付き方によってできるもので、この部分は歯の質が弱く、むし歯になりやすいので注意してください。

また、乳歯は20本です。歯の数が足りないことがありますが、本当に足りない場合と、癒着歯、癒合歯と言って、本来は別々に生えてくるはずだった歯が、くっついて1本になって生えてくるケースがあります。

癒着歯は、くっついているところがむし歯になりやすいので注意してほしいのですが、それ自体には問題はありませんが、後から生えてくる同じ部位の永久歯がない場合があります。時期をみてレントゲンを撮るとすぐわかります＝イラスト＝。

歯がなかなか生えてこない親は心配ですが、歯の生える順序、時期も個人差があります。「満1歳、最初のお誕生日に1本目」が目安です。



糖分の取り過ぎはダメ

シリーズ小児歯科 Vol.5 [2006年5月25日]

歯がカルシウムを主としていることは、このシリーズの2回目でも少し触れました。だからと言って、カルシウムばかり摂っていてもよい歯ができるわけではありません。

歯も体の一部ですから、もちろん、たんぱく質が基盤になっています。その周りにカルシウムが付いて歯の形になってくるんです。ビルの建築現場を思い出してください。鉄骨で骨組みをした後、コンクリートを流し込んでいきます。歯もたんぱく質でしっかり基盤をつくって、そこにカルシウムを流し込んでつくられるのです。これを石灰化と言います。

そして、プラスアルファは、リンという栄養素＝イラスト＝です。リンは、いろいろな食材に含まれていますので、摂るのが大変なカルシウムと違い、不足する心配はありません。逆に摂り過ぎるとカルシウムの吸収を損ないます。

砂糖とカルシウムの関係も同じです。砂糖は、せっかく吸収したカルシウムを体の外に流し出してしまいます。例えば、お母さんが甘いものをばかり食べていると、本人の虫歯も心配ですが、お腹の赤ちゃんのカルシウム吸収も心配です。

お腹の赤ちゃんは、カルシウムが足りないと、お母さんの体から

カルシウムを摂ります。そうすると、お母さんのカルシウムが少なくなります。女性はただでさえ骨粗相症になりやすいのですから、妊娠中は甘いものを食べることを控えるように注意したいですね。

赤ちゃんを薄味で育てるのは、濃い味に慣らすと、甘みも強くないと満足しなくなり、砂糖好きのお子さんになってしまうからです。歯だけの問題ではなく、体のためにも糖分の摂り過ぎに注意しましょう。



むし歯だけでない口の病気

シリーズ小児歯科 Vol.6 [2006年6月1日]

お乳を上手に飲めない赤ちゃんや、もぐもぐをしているのになかなか食べ物飲み込めなかったり、いつまでも赤ちゃん言葉のお子さんがいます。そのようなお子さんに舌を出させると、舌の先がハート型だったり、上の顎につかないケースがあります＝イラスト＝。

これは、舌小帯短縮症と呼ばれるものです。手術で治るほか、筋機能療法のトレーニングで改善されることもあります。舌は、発音や食育のキーポイントですから、治療時期は、専門医に聞いてください。

このように、お口の病気は、むし歯だけではなく、おっぱいを飲まないでぐずりだしたら、まず、お口の中を診てください。

舌の裏に白っぽい傷ができている場合は、生まれたときにすでに生えている先天性歯や生まれてすぐ生える新生児歯が原因です。この歯は、お母さんの乳首を傷つけることがありますので、やはり専門医に相談された方がいいと思います。

また、哺乳瓶の乳首が合わないために、赤ちゃんの上の顎に潰瘍ができることがあります。高熱が数日続いた後に歯肉が真っ赤に腫れて出血するヘルペスウイルスの感染による口内炎の場

合は、お口を消毒して体調の回復を待ちましょう。

さらに、お口には、いろいろな病気の兆候が現れます。はしかは、全身に発疹が出る2、3日前に知らずがきます。頬の内側に紅斑ができ、その紅斑の中に白い細かい斑点、コプリックス斑があれば、はしかにほぼ間違いありません。

こうしたお口の中の変化を見逃さないためにも、一日にせめて一回はお口の中を診てくださいね。哺乳瓶の後には清潔なガーゼでお口の中をふいてあげることもお勧めします。





けがで抜けた歯は牛乳に！

シリーズ小児歯科 Vol.7 ■ [2006年6月9日]

転んだり、テーブルにぶつかったり……。乳幼児には、思わぬけががつきものです。歯も例外ではありません。けがで歯がぐらぐらしたり、抜け落ちた時は、落ち着いて、まず、血を止めてください。

出血は、唾液と混ざっているため多く感じますが、しばらくティッシュなどで強く押さえていると止まります。乳歯が抜け落ちた場合は、6時間以内であれば90%の可能性で再植できるというデータもあります。何はともあれ、すぐに歯科医院に行ってください。

けがで乳歯が抜け落ちてしまうと、「永久歯が生えるんだから……」と、大半の親御さんは、そのままにしてしまいますが、あきらめてはいけません。このシリーズの1回目でも触れましたが、乳歯は永久歯のナビゲーターです。永久歯にとって乳歯の存在は、非常に大切なんです。

歯が抜けた場合は、歯の根には触らず、歯の頭をつまみ、付いている汚れをサッと水道水で洗った後、牛乳に浸して持って来てください。牛乳がなければ水でも結構です。歯を乾燥させたり、ごしごし洗いは禁物です。これは、歯が欠けた場合も同じです。

また、永久歯の前歯が抜けかかったする脱臼や破折などのけがは、スポーツ時に多く見られます。歯の欠け方の大小によって

治療の方法は違いますが、欠けた歯は、抜けた場合と同じように乾燥させないようにして持って来てください。ただし、欠けた歯は、神経はつながりません。

なお、スポーツによる歯のけがを防ぐには、マウスガードと呼ばれる歯のカバー

が有効です。これを使用することで歯のけがは、かなり防ぐことができます。



"だらだら食い"は禁物

シリーズ小児歯科 Vol.8 ■ [2006年6月17日]

むし歯は、歯の表面に付着する軟らかい堆積物の歯垢というお部屋の中で、ミュータンス菌と言われるむし歯菌が、砂糖をえさに酸を作って歯を溶かす病気です。

でも、ミュータンス菌は赤ちゃんのお口に最初からいる訳ではありません。食べ物の噛み与えやお母さんが口にしたスプーンで赤ちゃんにアイスクリームを食べさせたりしますが、こうしたことで感染し、居座っているのです。

ところで、5粒のチョコレート1回でいき食べる食べ方と、本を読むなどしながら、だらだらと1時間かけて食べる食べ方とでは、どっちがむし歯になりやすいと思いますか？。正解は、1時間かけて5粒食べた方です。

お口の中に甘いものが入ると、いつもは中性のお口の中のペーハー（PH、水素イオン濃度）値は、ミュータンス菌の活動で、酸性に傾きますが、20分～30分で元に戻ります。こうしたお口のバイオリズムを、ステファンカーブと言います＝イラスト下＝。

でも、だらだらと1時間もかけて食べていると、お口の中は、ミュータンス菌が活動し続けるため、元に戻る機会がなくなり、ず～と酸性状態となってしまいます。だから、だらだら食べる食べ方の

方がむし歯になりやすいのです。

また、ミュータンス菌がつくる酸が、PH5.5以下になると、歯が溶け始めます。最初は、白く濁った色になり、そのうち茶色っぽくなって、気付いた時には、もう手遅れの状態になっています。

このように、むし歯は食べ物などが、お口に入っている時間や回数などが関係します＝イラスト上＝。この条件がそろってむし歯になります。しょっちゅう間食をしたり、「だらだら食い」は、やめましょうね。



飲み物もむし歯の原因

シリーズ小児歯科 Vol.9 ■ [2006年6月23日]

前歯の唇側や裏側が溶けている重傷のむし歯のお子さんが、以前から、治療室でよく見かけられます。犯人は誰だと思いませんか？意外や意外、飲み物が犯人なんです。炭酸飲料や乳酸飲料、そして、クエン酸が含まれているジュース類など、「酸」という文字が付く飲み物とスポーツ飲料などです。

むし歯は、ミュータンス菌と糖分でつくる酸が歯を溶かす病気だと前回、説明しましたが、実は、お口の中にミュータンス菌がいなくても、こうした飲み物でも歯が溶けてしまいます。

その訳は、いずれの飲み物もペーハー（PH、水素イオン指数）値が、歯が溶け出すPH5.5の値よりさらに低いのが原因です。ある文献には、炭酸飲料はPH値2.3～2.9、果汁は同2.6～3.6、乳酸飲料は同3.3～3.9、スポーツ飲料は同2.9～4.1というデータもあります。驚きですね。

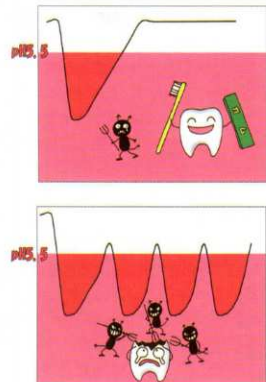
私も酸性飲料に抜けた歯を何度か浸けて実験をしてみました。いずれも結果は、翌日には歯の表面が溶け始めていました。でも、こうした酸性飲料を飲んではいけないということではありません。誤解しないでいただきたいと思います。

スポーツ飲料などは、発熱で体調を崩している時やスポーツで

疲労している時などには、体内バランスを整えますから、体力の回復に役立ちます。

飲み物によるむし歯が重傷になりやすいのは、食べ物を食べた後には歯磨きをするのに、酸性飲料を飲んだ後に歯磨きをすることがほとんどないこと、飲み物でむし歯になることに気づかずじつじつ飲んでるためです＝イラスト＝。

最低限の予防策は、せめて水でブクブクお口をすすぐことです。また、ミュータンス菌と仲が悪いキシリトールの甘味料が入ったガムを噛むといいですよ。



ガムは"天然"の歯ブラシ

シリーズ小児歯科 Vol.10 ■ [2006年6月29日]

「僕、歯磨きしているのに、どうしてむし歯ができたの？」。治療室で時々お子さんから聞かれる質問です。

台所の流し台や洗面台を思い出してください。水がいつも流れる部分以外や排水口のごみ受けかごとの接着部分が汚れやすいですよ。お口の中も同じです。

鏡を使ってお口の中をじっくり見てください。むし歯になりやすいのは、溝、歯と歯肉との境目、歯と歯との間で、食べかすがたまりやすい部分です。

歯を磨いているのと磨けていないのは違います。むし歯予防は、実は歯の溝歯と歯肉との境目、歯と歯の隣り合わせなど、こうしたむし歯になりやすい部分をどう磨くかが、カギになります。

その前に歯ブラシの選び方も大事になります。刷毛の部分の幅は、前歯2本ぐらいの大きさ＝イラスト上＝で、弾力性のあるものがお勧めです。

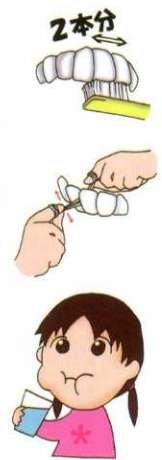
奥歯などの歯の溝や歯と歯肉の境目は、歯ブラシの毛先をきっちり当て、シャカ、シャカ音をたててリズミカルに磨いてください。ゴシゴシはノーグッド、NGですよ。

また、フッ素、キシリトール、リカルデントなどむし歯予防に効果

のある薬剤配合の歯磨き剤やフッ素ジェルの使用もお勧めします。

歯と歯の間は、すきっ歯でない限り歯ブラシの毛先は入りませんから、糸ようじなどを使ってください。歯の間に隠れていた食べかすがいっぱい出てきます。

ちょっとした知恵は、食後10分間ガムを噛むことです。噛むことで唾液が出て歯垢がとれやすくなります。まさに天然の歯ブラシですね。お勧めはキシリトール100%入りのガム。ガムを噛んだ後の歯磨きは、歯ブラシだけの場合より一層効果的です。試してみてください。



油断は禁物、たかが歯

シリーズ小児歯科 Vol.11 [2006年7月7日]

お子さんが嫌がるから、かわいそうだからとむし歯治療を一日延ばしにしていると、乳歯のむし歯は驚くほど早く進行します。数か月の間に急に大きな穴が開いてしまい、しかも数本の歯が一緒にポロッと崩れるのが特徴です。

進行速度が速いのは、乳歯が永久歯に比べ、エナメル質や象牙質の硬い部分が薄いことなどが原因です。さらに、神経や血管が集中する歯髄部分も大きく、象牙質部分が永久歯より近接しているため、痛みを感じるのも早まります。

乳歯がむし歯で欠けたり、抜けてしまった場合は、後から出てくる永久歯の生える場所がなくなって、歯並びが心配になります＝イラスト上＝。

また、乳歯のむし歯を放っておくと、その下に隠れている出番待ちの永久歯までターナー歯と言われる病気になってしまうことがあります＝イラスト下＝。

さらに、乳歯にむし歯が多かったお子さんは、永久歯もむし歯になりやすいことがわかっていきます。理由は、乳歯の時にすでにむし歯菌が増えて、危険な状態のままになっているからです。こうしたことから、早期治療をお勧めします。

中にはむし歯が軽い場合、聞き分けができる年齢まで治療をせず、フッ化ジアンミン銀という薬を歯に塗って進行を抑える時間かぜぎの処置もありますが、歯が黒くなる欠点などもあり、あまりお勧めできません。

それに、お口の細菌は、歯だけにとどまりません。細菌は血管を通して体の弱い部分に入り込み、病気を起こすことがあります。

そうした意味からも、お口の病気の早期発見、早期治療が大切になってくるのです。たかが歯とたかをくくってはいけません。



"歯のお洋服"で安全治療

シリーズ小児歯科 Vol.12 [2006年7月13日]

大人は、自分が子供だったことを忘れてる。星の王子様の一節です。怖さと警戒心を持って治療室に入ってくるお子さんは、キョロキョロしながら先生をみえています。

そんな時はまず、子供の目線で子供も理解できる言葉でお話をします。「何かをされたとしても、自分のためにしてくれる」と感じ取ってくれば99%成功です。治療の第一歩は、子供との信頼関係なんです。

お話が理解できる3歳ごろからのお子さんには、TELL—SHOW—DOテクニックを使います。これから治療室で行うことを説明しながらお話し (TELL)、治療に使う器具を見せ (SHOW)、それから治療を始めます (DO)。

小児歯科の場合、乳歯の下に永久歯が隠れていることや乳歯が永久歯のナビゲーターであることを忘れず、欠けた歯は元の形に修復し、抜けた歯は、後から生えてくる永久歯のためのスペースを確保する処置など最終的には、むし歯のない永久歯ときれいな歯並びを考えた治療をしていきます。

また、治療中、大人と違ってお子さんの動きは予測できません。十分な配慮はしていますが、危険防止の点からも、治療する歯だ

けゴムで囲み、口と隔絶するラバーダム＝イラスト＝は欠かせません。お子さんには、「歯のお洋服」と言っています。感染予防の面から考えても安全に治療ができます。ただ、ラバーダムに関しては必要のない治療内容もありますから、かかりつけの歯科医院でおたずねください。

付き添いのお母さんをお願いします。治療が終わった後、「なぜ泣くのか! 恥ずかしいでしょう」など叱るお母さんがいますが、できなかったことを叱るより、できたこと一つでも褒めてあげてください。

例えば「頑張ったね」の一言。冒頭の星の王子様の一節を思い出してください。



むし歯予防へプロのケア

シリーズ小児歯科 Vol.13 [2006年7月20日]

むし歯の辛い痛み、切ないですよね。できれば可愛いお子さんには、むし歯の痛みを味わうことなく育てほしい、と思いませんか。そこで大切なのが、予防です。お家でできるホームケアはとっても大切です。でも、お勧めは、ホームケアに加え、歯科医院での定期的なプロのケアを受けることです。

歯科医院では、まず、唾液の検査をします。お口の中のバイ菌の有無や数をチェックするためです。バイ菌の有無や数によって、歯磨きの方法、フッ素ジェルやうがい薬の使用、定期診査の間隔など予防プログラムを決めます。だから、唾液検査は重要なんです。

お母さんが、2人目のお子さんの出産で、1人目のお子さんの仕上げ磨きができない時などは、途端に検査の数値が上がります。また、奥歯の溝は表面からはわからないほど細く、深くなっています。このため、歯ブラシの毛先も届きにくく、むし歯になりやすいのですが、この溝にプラスチックの様なものを埋める予防方法があります。これがシーラントです。

さらに、歯科衛生士が、特別の器械とペーストで、歯ブラシでは落ちない歯の汚れや、お口の細菌でできた膜をきれいに磨き落と

すPMTCという予防法もあります。ヌルヌルが、キュッキュ、そして白い歯。気持ちいいですよね。仕上げは、フッ素塗布とカルシウムの再石灰化を促す薬品で歯をしっかり保護します＝イラスト＝。

このほか、最近では、薬でお口の中のむし歯菌を3～6か月の間なくしてしまうような方法も予防に使われるようになってきました。

どういった予防方法が、お子さんに最適なのか、歯科医の先生と二人三脚で考えてみてください。



おしゃぶりは2歳まで

シリーズ小児歯科 Vol.14 [2006年7月27日]

前回、プロのむし歯予防について触れましたが、今回は、歯並びに影響を及ぼすおしゃぶりと指しゃぶりについても、少し触れたいと思います。

小児歯科医の立場から言いますと、おしゃぶり遅くとも2歳まで、指しゃぶりは3歳ごろまでに止められるようにしてほしいと思っています。

まず、おしゃぶりについてです。確かに、おしゃぶりは卒乳の手段としては手軽なものです。お口にくわえている時間が長くなりがちです。

そうすると、どうなると思いますか。長い時間、上顎にゴムの弾力が加わることになり、顎の成長に異常が生じたり、また、前歯が出っ歯になる要因にもなってしまいます。

次に指しゃぶりですが、お母さんのお腹にいる時から始まっている指しゃぶりは、赤ちゃんの「精神安定剤」の役割を果たしていますから、無理に止めさせようとして注意したり、叱ったりすることは、逆効果になります。

一般的に指しゃぶりは、はいはいやヨチヨチ歩きを始め、周りに興味を持ち出すころからだんだん減り始めます。でも、指しゃぶり

が続くようでしたら、お話が理解できる3歳ごろに、少しずつ指が不潔であることや歯並びがおかしくなってしまうことをわかりやすく話してあげてください。

その際には、お約束カレンダーなどを使うといいと思います。ご褒美を決め、1週間を目標に指しゃぶりをしなかった日は花まる、花まるがいっぱいになったら、お母さんとの約束のご褒美をあげてください。

ただ、4、5歳になっても指しゃぶりが続くような場合は、心理的な問題も考えられますから、専門医に相談してくださいね。



健康な歯は幸せの入り口

シリーズ小児歯科 Vol.15 [2006年8月3日]

卑弥呼の歯がいいぜ!?—。卑弥呼は、3世紀半ばごろの邪馬台国の女王。卑弥呼の歯がよかったかどうかは知りませんが、これは、噛むことの効能を語り合わせて表現したものです。

歯を丈夫にして食べ物をしっかり噛むと、満腹中枢が刺激され、少なめの食事量でも満腹感を得られることから、「ひまん」の予防になり、舌がよく動くため「みかく」も発達し、さらに、「ことば」もはっきりします。

また、噛むことで脳の血流量が増加し、計算能力や短期記憶力がよくなるなど「のう」も活発化します。さらに、唾液効果で、むし歯などの「は」の病気予防や、唾液に含まれている酵素ラクトペルオキシターゼで「がん」を予防し、消化を助けて「い」の働きも促進します。その結果、全身の体力が向上し、「ぜんりよく」投球ができるということです。いかがですか。

最近、「食育」が注目されていますが、しっかり噛むことの大切さを理解していただけましたか。赤ちゃんは、前歯が生え始めると今までにない感覚に戸惑います。その不快感を和らげるため、いろいろなものを噛むようになります。この時が、「噛む＝楽しい」を教えるチャンスです。それが、しっかり噛むことにつながります。

リンゴを小さく切って、ガーゼの袋に入れて噛ませてみるのも、

ちょっとしたアイデアです。噛むとおいしいリンゴジュースがお口いっぱいになり、赤ちゃんは、天使のような笑顔をみせますよ。

お子さんに「さっさと食べなさい!」は禁句です。「よく噛んで食べてね。一口30回ね!」。これでいいんです。

食べ物の入り口はお口、健康の入り口は、しっかり噛むこと。噛んで味わう人生。健康な歯は、お子さんの幸せの入り口です。

