

## 幼稚園保護者教室の内容や活動の報告

大阪市学校歯科医会 理事 藤井 清

大阪市立中大江幼稚園の歯科検診と保護者教室への取り組みについて報告します。

当園の歯科検診は、年2回、6月と10月に実施しています。

検診にあたって、どうしたら口腔内をくまなくはっきりとみれるのか、校医と園児の検診位置について、養護教諭の先生の協力のもと、いろいろ試してみました。成人検診では互に向かい合わせにすわれば口腔内をみる事が出来ますし、首を後ろに倒していただくのも簡単です。ですが、園児の場合、向かい合わせにすわれば口の位置が低すぎて十分に見ることができません。校医も園児も立位だと、校医は腰をひねり肩を落とした姿勢になります。これでは体の負担が大きく長時間の検診には耐えられません。そこで、自家製のヘッドレストを椅子に取り付けてみたり、保健室のベッドに仰向けに寝かせ、上の方から覗き込んだりと、いろいろと試しましたが、どれも入れ替わりに時間がかかってしまいうまくいきません。流れからすると、校医が座位、園児が立位というのが一番スムーズです。ところが、問題は園児に上を向くように指示するとふらふらしたり後ろに倒れそうになったり、担任の先生に後ろから支えていただくなどの補助が必要な子どもが出てくることです。そこで、校医の前に立った園児に両手を校医の両膝の上に置く(写真1)ようにしたところ、距離もちょうど良いし、

後ろに倒れそうになることもなく安心して検診できるようになりました。



(写真1) 歯科検診の様子

検診ばかりに気を取られていましたが、幼稚園から保護者教室での講演依頼がありました。園児たちへの歯科衛生士による歯みがき指導に続いて、保護者を対象に20分ほどの講習会をというものでした。保護者教室の講師は初めてだったのでどんなふうになれば良いのか要領がわからず、内容など養護教諭の先生と検討させていただきました。初回は、保護者から前もって質問を募集し、それに答えつつ、関連する事柄の説明、解説などをしていくようにしました。事前にいただいた質問と十分とは思いませんがその回答例を紹介します。

**Q1** 歯ぎしりすると、噛み合せが悪くなると聞きましたがマウスピースをさせたほうが良いのでしょうか？

**A1** 歯ぎしりするとだんだん歯が擦り減ってきたり、また、歯並びがよくないところでは特定の歯に力が集中し、その歯がゆ

れてきたり、嘔むと痛かったりとか何らかの症状が出てきます。そこで、歯が擦り減ってこないように、また、嘔み合わせた力が歯全体に分散するように治療用のマウスピースを装着していただくことがあります。どちらにしてもかかりつけの歯医者さんを受診していただくのがよいでしょう。

**Q2** 歯をみがく時に歯みがき剤は必要なのでしょうか。また、フッ素入りの歯みがき剤は効果があるのでしょうか。つけてみがいの方がよいのでしょうか。

**A2** 歯みがき剤は必ずつけなくてはならないものではないと思います。たとえば歯みがき剤をつけて10分間みがくとすれば何回口をゆすぎたくなるか考えてみてください。どちらかといえばつけない方がみがきやすいのではないのでしょうか。ただし毎朝の習慣で歯みがき剤をどうしてもつけないと一日が始まらないという方は別です。

<参考> 歯みがき剤の使用目安量

年 齢	目安量
生後6ヶ月頃	切った爪程度の少量
3～5歳	5mm以下
6～14歳	1cm程度
14歳以上	2cm程度

次にフッ化物配合の歯みがき剤についてですが、フッ化物が配合されていない歯みがき剤を使っているより、フッ化物配合の歯みがき剤を使う方が15～30%のう蝕抑制効果があるといわれています。フッ化物によるう蝕予防法として、フッ化物配合の歯みがき剤を使う他に、フッ化物歯面塗布やフッ化物洗口法などがあります。さらにこれらの応用頻度を増やせば40%の効果

があり、局所応用と併用することでより効果が増大します。

**Q3** 夜中に指吸しているようですが、歯並びに影響しますか対策が知りたいです。

**A3** 3歳前でしたら、大目にみましましょう。ですが警戒は必要です。歯を嘔み合せた時奥歯では嘔み合っているのに前歯は開いたままで口を閉じられないようなら、かかりつけの歯医者さんを受診してください。また、寝ているときの指吸いは、唇を開いて口の中に空気を入れてからそとはずしてあげてください。また、起きている時、口に手がいきそうになったら、すぐに「だめ」と言ってしからず口に指が入る前に手をつかみ、注意を他に向けさせてから手をはなします。3歳になってもまだしているようでしたらかかりつけの歯医者さんに相談してください。

**Q4** 生えかわりの時期は、個人差があると思いますが一般的にいつぐらいですか？

**A4** 生後6ヶ月前後から下顎の乳前歯が生え始め、3歳前後で乳歯が全部生えそろいます。6歳前後で永久歯が生えだし、12歳前後で乳歯がほぼなくなります。すなわち6歳前後から12歳前後までの間が、乳歯と永久歯の生えかわり期間です。

**Q5** 乳歯のないところに、奥歯が生えてきました。これは異常でしょうか？なにか特に問題がありますか？

**A5** 永久歯の第一大臼歯(いわゆる6歳臼歯)は第二乳臼歯の奥に生えてきます。そこに乳歯はありませんのでこのことを言っておられるのだと思いますが、その場合は

全然問題はないのですが、念のためにかかりつけの先生にみていただいでください。

**Q6** 1歳の子どもの、前歯がかけてしまったのですが、特別に対応したほうがいいですか？

**A6** 何かにぶつけたのでしょうか。欠けた大きさにもよりますが、ぐらついていませんか。さわって痛がったり、ぐらぐらしているようならかかりつけの歯医者さんにみていただきましょう。

**Q7** 小1の女の子、乳歯がぐらぐらの状態は、抜けるのを自然に待つかはやく抜けるように何かした方がよいのか教えてください。

**A7** 生えかわりでぐらぐらしているようでしたら、自然に任せます。ただ、痛くて食べられないとか、むし歯が原因でぐらぐらしているのですしたら治療が必要でしょう。なるべく早くかかりつけの歯医者さんにみていただいでください。

※2回目には次の質問をいただきました

**Q①** 3歳児検診のとき「噛み合わせが深い」といわれました。何か影響があるのでしょうか？

**A①** 口を左右に動かしたり、スムーズに口を動かさない、あるいは噛みにくそうなら専門医にみていただきましょう。専門医についてはかかりつけの歯医者さんにご相談下さい。

**Q②** 5月12日(木)傘の柄を口にくわえ歯を脱臼してしまいました。下の前歯の2本です。すぐにかかりつけの歯科医院にて

治療していただきました。永久歯に影響が出るのでそのままさし歯として固定して約1ヶ月安静とし様子を見守って行きましょうとの事でした。その時は出血も痛みもあり心配しましたが発熱も無く状態もいいようです。下の前歯、左の乳切歯と乳犬歯も癒着(1歳半検診の際指摘されました)しており抜ける前相当隙間がありました。抜けた部分の傷の様子や、歯のかみ合わせなど、おそらくかなり悪影響になるだろうと心配しております。

**A②** しっかりした治療を受けられているようです。予後についても定期的にみていただいでいるようで安心です。引き続きかかりつけの先生の指示に従ってください。

**Q③** フッ化物塗布は歯が生えかわってからどのぐらいの期間やればよいのでしょうか。

**A③** フッ化物応用の時期は、歯が萌出してから2～3年の間です。これは、歯がむし歯に最もかかりやすい期間だからです。従って乳歯萌出直後(生後6ヶ月頃)から各歯牙の萌出時期に合わせて永久歯第二大臼歯の萌出が終わる13歳頃までの間6ヶ月ごとに、萌出するすべての歯に塗布していきます。個々の歯が萌出してくるのにあわせて塗布し、何度も繰り返し塗布することでより効果が高まります。

フッ素がどうしてもむし歯予防になるかというと、歯の表面のエナメル質がフッ素を取り込んでより硬いフルオロアパタイトになっていくからです。これにはエナメル質耐酸性増強、歯垢、細菌の代謝活性抑制、エナメル質再石灰化促進などの効果があるといわれています。フッ化物の応用にはい

ろいろな方法があります。フッ化物配合の歯みがき剤を使うのも一つの方法です。

<参考> フッ化物塗布の年齢と対象歯

年 齢	対象歯
1 歳児	乳前歯
2～4 歳時	乳臼歯
5～7 歳時	永久歯前歯と第一大臼歯
8～9 歳時	永久歯前歯と第一小臼歯
10～11 歳時	第一小臼歯と犬歯
12～13 歳時	第二小臼歯と第二大臼歯

Q④ 歯科検診の時に下の歯が受け口になっていることを注意されました。いつ頃からどのような治療を始めたらいいのでしょうか。

A④ 乳歯列で切端咬合や受け口になっている場合、永久歯列もそうなることがあるようです。予想は非常にむづかしいのですが、将来矯正治療を受けるようになるかも知れませんよと言う事でしょうか。専門医（矯正医あるいは小児歯科医）にみていただくとういでしょう。

このような内容で保護者教室を実施していました。常から保護者教室で役立つ資料があればと気をつけているのですがなかなか見つけられずにいました。その頃、大阪市学校歯科医会から幼稚園保護者教室講話用ファイルと解説書が送られてきました。以前に大阪市学校歯科医会では保護者教室として、生活習慣の基礎が形成される幼稚園の時期に、園児たちが歯と口の健康づくりをすることによりむし歯予防だけでなく、健康な体づくりや健康な生活を送れる子どもたちに育ててほしいと願い、歯と健康のための正しい知識を生かした「歯と口の健康づくり」を家庭でも出来るように環境を

整え子どもと一緒に QOL の向上を図ってもらえるのが最善の方法だということで講師の先生を派遣していたそうです。しかし、理事の中には1ヶ月に5園も担当するという苛酷な状況となり、平成18年度からは園医に講演を依頼することになったようです。そこで、園医の先生が専門的な知識を保護者や教職員に提供し積極的に学校歯科保健に関われるようにと、教材が配布されました。パワーポイントを使った講習会用CDで、幼稚園保護者教室で歯科保健教育を行うのに非常に役立つツールです。早速保護者教室で使わせていただきました。“むし歯予防編”、“咀嚼編”、“食生活編”の3部で、解説書にはスライドの写真とその時に必要な解説項目が書いてあります。各部20分弱と丁度いい具合です。早速“むし歯予防編”を使って保護者教室をしましたが、自分のPCと幼稚園のものとの相性が合わずせっかく用意したパワーポイントが使えずじまいで、スクリーンではなくコピーした参考資料を見ていただきながらの解説となりました。次の年には再度“むし歯予防編”を、これに続いて“咀嚼編”、“食生活編”と保護者教室の教材として登場させる予定です。保護者からは好評をいただいているようです。また、追加改編判として、“歯並び編”、“歯肉炎編”、“歯みがき編”、“矯正編”の4編を追加して「歯と口の健康づくり学校歯科保健教材ファイル」として続編も届きました。これには、追加、削除が自由にできますし、動画もたくさん入っています。次回の保護者教室にはスライドショー形式で保護者の方々や、教職員の方々にも見ていただけるようにしたいと考えています。