

各年代の歯科・口腔の特徴と予防方法について

①妊産婦期

特徴

妊娠に関する女性ホルモンが歯周病を進行しやすくします。また、歯周病原菌は生まれてくるお子さんに対しても影響があります。

予防

出産前の安定期に歯科医院で歯肉診査を受け、歯周病が進行しないよう、個人に合った口腔ケアの方法を教えてください、日々の生活において継続します。

②乳児期 (概ね生後 1 か月頃から 1 歳未満)

特徴

生後 4 か月頃には下の前歯が生え始めます。生まれたときには口の中にはむし歯菌も歯周病菌もいません。主にお母さんから唾液を介して直接感染します。1 歳頃には上下の前歯約 8 本が萌出します。

予防

大人の唾液が直接赤ちゃんの口に移らないよう、口移し、離乳食のフーフー等をせず、感染予防を行います。

お母さん、ご家族のむし歯菌、歯周病菌を増やさないようにします。ご家族は定期的に歯科医院で点検を行い毎日 1 回以上口腔ケアを丁寧に行います。毎日口腔ケアを行わないと細菌が増殖します。赤ちゃんに移る事を意識して気を付けます。

また、低濃度のフッ化物(フッ素)配合歯みがき剤等を使用し始める事も有効です。

③幼児期 (概ね 1 歳頃から就学前)

特徴

3 歳頃には乳歯 20 本生えそろいます。この時期までむし歯に罹ったことがないとほぼ感染予防・発症予防ができている証拠です。

月齢が進むごとに、母乳を飲むために多かった唾液の分泌量が減るため、1 歳 6 か月以降は哺乳瓶むし歯と言われる前歯のむし歯が発生しやすくなります。

唾液はむし菌が出す酸で溶けた歯を唾液で修復するのに約 1 時間から 2 時間程度かかります。寝ている間には唾液の分泌量が減るので、寝る前の飲食やだらだら食いは高確率でむし歯が発生します。

また、子どもが母乳を離れた後に、甘い物を好み欲しがるのは、母乳の味である糖分の味のためです。それに対してお母さんは甘い物や飲み物を与えると安心する事があります。これもむし歯に罹りやすいこの時期の特徴です。

5～6 歳頃には永久歯の奥歯が生え始めます。

予防

唾液感染予防は 2 歳 6 か月頃まで続けます。

低濃度のフッ素配合歯みがき剤を仕上げ磨きの後、寝る前に必ず使用します。その後は飲食をしません。仕上げ磨きの前に水やお茶で水分補給をしておきます。

寝る前 2 時間はむし歯予防の時間として飲食は水やお茶のみにします。母乳や哺乳瓶を使用して寝てしまった時にもうがいの必要のない低濃度のフッ素スプレーや泡状のフッ素配合歯みがき剤を歯に塗布します。

うがいができるようになる、4 歳から 5 歳頃には歯みがき後のフッ素洗口を行います。市販のフッ素配合の歯みがき剤を使用して約 10ml の少量の水で 30 秒程度ぶくぶくし、吐き出します。寝る前が効果的です。その後のうがい飲食はしません。日中の場合でも、フッ素洗口後 1～2 時間は最低でも飲食はしません。

方法にはいくつかありますが、歯科医院でフッ素洗口剤を処方してもらう事も有効です。

④学童期 (概ね小学生)

特徴

乳歯から永久歯に生え変わる時期です。

小学校卒業時には 24～28 本の永久歯が生えます。永久歯は親知らずを入れないと 28 本です。

生えたての永久歯は柔らかく未熟でむし歯になりやすく、唾液中のカルシウム、リンが成熟させます。奥歯は 1 年～2 年成熟に時間がかかります。

予防

幼児期同様にフッ素配合歯みがき剤を使用し、フッ素洗口を毎日の歯みがき後、寝る前に行います。むし歯予防の時間も継続して寝る前 2 時間に決めます。だらだら食いやスポーツドリンク等もむし歯の原因になります。

⑤思春期 (概ね中学生から高校生頃)

特徴

この時期までむし歯に罹らないと、感染予防と発症予防がほぼできており、生涯むし歯になりにくくなります。

永久歯は中学3年生頃に生えそろいます。その後1～2年かけて歯は成熟します。

部活や深夜までの勉強等で、飲食する回数が増える事があります。部活後等の喉が渇いた時は、唾液のむし歯予防効果が期待できず、スポーツドリンクの糖分は高確率でむし歯になります。

また、思春期性のホルモンが関係する歯肉炎が発症しやすくなります。歯周病菌は主にお母さんからの唾液感染はじめ家族間等でも感染します。歯周病菌は感染すると無くなる事はありません。

予防

寝る前の歯みがきとフッ素配合歯みがき剤、フッ素洗口は毎日継続します。

むし歯予防の時間を決め、寝る前2時間には飲食をしないようにします。

個人にあった丁寧な口腔ケアを行います。歯と歯の間を清掃するデンタルフロスも使用します。

家族全員の歯周病菌を増やさない事も必要です。

むし歯や歯肉炎がある場合は、定期的に歯科医院で点検を受けて、歯周病が進行しないよう、また、むし歯にならないようにします。

⑥青年期 (概ね 19 歳から 39 歳)

特徴

むし歯に罹った事があると感染発症しています。歯周病菌は主にお母さんからの唾液感染、パートナー間、家族間等で感染します。

むし歯の増加や、むし歯治療したところからの二次むし歯になる確率が高くなります。

歯周病菌に感染していると、歯肉からの出血等の歯周病の発症があり、自然治癒することはありません。歯周病は少しずつ確実に進行します。一生進行をしないよう予防を続ける必要があります。

また、歯周病と大きく関わる二つの外的要因は、喫煙と糖尿病です。

喫煙はニコチンで血流を悪くし、歯周病が進行していても気づきません。また、治療を開始しても治りにくくなります。

糖尿病は歯周病と相互関係があります。糖尿病から歯周病になると糖尿病が悪化することがあります。歯周病菌は炎症のある歯肉から血液に乗り全身に回ります。歯周病菌の死骸にある内毒素がインスリンを作りにくくします。

これらの二大要因からはさらに、全身の心臓疾患、脳梗塞、メタボリックシンドローム等にも関係することがあります。

予防

むし歯・歯周病は感染の発症予防として捉えます。どちらも自然治癒はありません。日々の飲食回数や寝る前の飲食等の生活、1日1回以上の丁寧な口腔ケア、歯科医院では定期的に点検し家庭で取り除けない歯周病菌をきれいにしてもらいます。

不適切な詰め物やかぶせ物もむし歯や歯周病を進行します。定期点検はその為にも必要です。また、ストレスや服薬で唾液が減るとむし歯や歯周病が進行しやすくなります。唾液の分泌を促進する口のストレッチ等を行うことも有効です。

くいしばりも歯周組織や歯を傷めるので歯科医院で相談し改善します。

また、喫煙は本人のみではなく、喫煙しない家族の歯周病を進行させ、小学生までの子どもの喉に影響し、唾液分泌量が減り、むし歯になりやすくなることがあります。

⑦壮年期 (概ね 40 歳から 64 歳)

特徴

壮年期は口が渇く等の唾液の分泌が減り、唾液の分泌が減ると、口の機能が少しずつ衰えてきます。

この時期からは歯肉がさがり歯がしみたり、歯根のむし歯にもなりやすくなります。

また、女性は更年期のホルモンが歯周病を進行させることもあります。男性よりも歯周病が進行しやすいです。

予防

青年期同様の予防を継続します。

また、唾液の分泌を促進する口腔ケアやストレッチ等を併せて行います。

禁煙や糖尿病の治療も自身の歯周病予防にも関係します。夫婦間、家族間等でも青年期同様引き続き予防を進めていきます。

⑧高齢期 (概ね 65 歳以上)

特徴

昔は歯を抜く治療が主でしたが、現在は歯を残す治療が主となりました。また、フッ素配合歯みがき剤が普及し、歯がたくさん残っている高齢者が増えました。

そのため歯周病も進行しやすくなります。

また、唾液の分泌が減り、口の機能が低下し、また、飲み込みの機能も低下していきます。

これらは、特に 75 歳以降に進行しやすくなります。

誤嚥性肺炎が発症しやすくなります。口の機能、飲み込みの機能は生きる上で大切な機能です。

予防

壮年期以降の予防を引き続き行います。口腔ケアやストレッチにより、日々の繰り返しが大切です。