

福岡親子の会

# つばさ

H27.11.8 発行

No. 28



去る平成 27 年 6 月 24 日(日)、九州大学歯学部講義室にて、定例会が行われました。

当日は、「虫歯予防について」「兄弟児の立場から」「学校への対応について」、小児歯科医の先生、兄弟児の方の体験談、学校への対応の体験談、現在小学校に通われている親御さんの対応の仕方について、お話を頂きました。

私の息子は 3 歳ですが、8 歳の姉と 6 歳の兄がおり、よりよい歯の磨き方、今後の兄弟児が経験すること、小学校に入学してからのこと、どれも知りたいことばかりでとても勉強になりました。

当日運営に携わって下さった皆様、ご参加して頂きました皆様、本当にありがとうございました。

私は、関東より昨年の春に転院してきました。以前の病院では交流の場もなく、妊娠中、産後、手術前後、同じ立場の方に相談できる相手もおらず、不安ばかりでした。もちろん、先生方はとても頼りになる方ばかりでした。

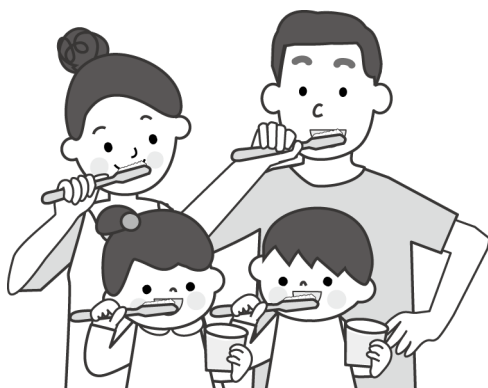
そんな中、転院後、初めて定例会に家族で参加し、クリスマスということもあり子供達はとても楽しめ、夫も私も参加者の方々とお話をさせて頂き、とても心が温かくなりました。

それをきっかけに、こんな私でも何か役に立てるかなと思い、また少しでも同じ立場の方、先生方と関わりを持ちたいなと思い、つばさのスタッフとして参加させて頂くようになりました。

親も子も、皆々様が、楽しめ、交流を深めていける場になればいいなと思っています。

たくさんの方々と出会えるのを楽しみにしております。

つばさスタッフ 河野 加奈子



## 虫歯予防について

小児歯科担当 松石裕美

子

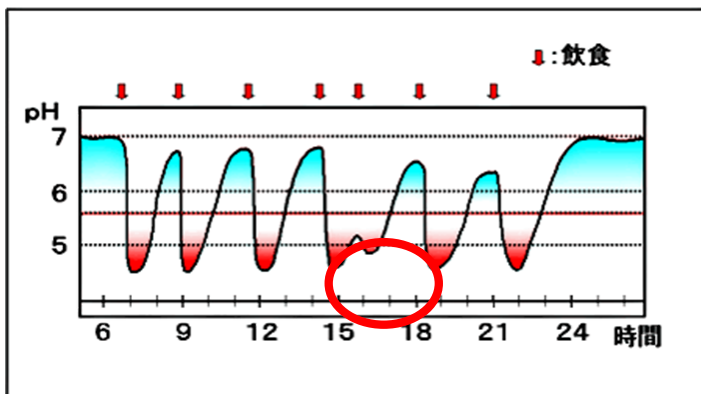
### 1. 虫歯とは ～虫歯菌（ミュータンス連鎖球菌）による感染症～

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には虫歯菌はいません。乳歯が生え始めてから周辺環境より虫歯菌に感染するといわれています。口の中の虫歯菌が少ないと虫歯になりにくい体質になると言えます。つまり、**乳児期の虫歯菌の感染を減らす・遅らせる** がポイントです。

- ・ 虫歯菌が早く口の中に感染して住み着いてしまうと、早く虫歯になる
- ・ 虫歯菌の感染・定着が遅いと虫歯菌はあまり増えず虫歯になりにくい
- ・ 家族の口の中をきれいに（家族の虫歯をなおす）
- ・ 食事は口移ししない、食器は家族と一緒にしない
- ・ 甘い味を早くから覚えさせない

### 2. 歯がとけるメカニズム ～脱灰と再石灰化～

口の中は PH6.8 でほぼ中性です。しかし、食事の度に菌が出す酸によって PH が下がり酸性になり、歯の質も溶け出す**脱灰**が起こります（PH5.5 以下で発生）。歯が溶ける時間帯がしばらく続き、唾液の作用で数十分（20～40 分）で PH を戻し、歯にリンやカルシウムを供給し溶けた歯を元通りにします（再石灰化）。この脱灰と再石灰化のバランスが崩れると、虫歯になるのです。



飲食・脱灰（赤い部分）が多いと  
歯が溶けて虫歯になりやすい

↓  
だらだら食べは虫歯になりやす

↓  
間食（おやつ）の時間を  
決めましょう

脱灰

再石灰化

- ・ 虫歯のできるメカニズムをよく理解すれば虫歯は防げます
  - ① 虫歯菌 ② 時間（おやつの食べ方） ③ 食品（おやつの選び方）
  - ④ 歯（歯磨きの仕方、フッ素塗布等）

- ・ 次のページで、ブラッシング方法についてご紹介します。

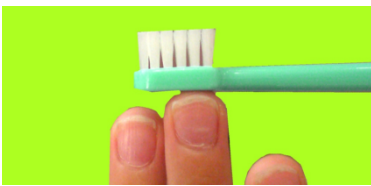
むし歯予防のために  
～歯みがき実践ポイント～



歯科衛生士 江崎久美子

- ※ 前歯がはえてきたら、歯ブラシで歯みがきを始めましょう
- ※ お子さんの歯の状態にあった細かいアドバイスを歯科医師・歯科衛生士から受けましょう

○歯ブラシの選び方



- ・植毛部の大きさはお子さんの指1本半程度

○歯ブラシと歯磨剤の量



- ・うがいができるようになってから（例）  
1歳：ゴマ粒1個分

○仕上げみがきテクニック

※基本姿勢



- ・お子さんの頭を固定させて、動かないように手を添えてあげましょう。
- ・歯ブラシは、鉛筆を持つように少し短めににぎります。

※基本ポイント：上の前歯をみがくとき



- ・歯ブラシを持っていない方の人差し指の腹で上唇を持ち上げ、歯と歯肉の境目がよく見えるように。
- ・上唇小帯に歯ブラシが当たると痛がるので、上唇を持ち上げる指でガードしましょう。

※基本ポイント：奥歯をみがくとき



- ・奥から前に動かしましょう。奥歯の噛み合わせ（溝）は、歯垢が残りやすいので、1か所 20回以上、手早く行いましょう。

※歯と歯の間のお掃除



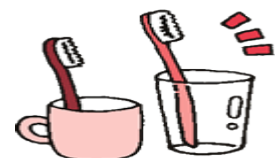
- ・デンタルフロス（糸楊子）を使用しましょう。お子さんの歯肉はデリケートなので、歯肉にあたる直前で止めて、入れ過ぎないようにご注意ください。

※スポンジブラシ



初めの方は、歯科医師や  
歯科衛生士の指導のもとに  
使いましょう

- ・時計と反対方向に回転させながら汚れを巻き取っていきます。
- ・口蓋裂の中もきれいにできます。



## 兄弟児からのお話

今回は、兄弟児の方たちからの意見を述べてもらう機会を設けました。姉の立場から2名、妹の立場から1名参加していただきました。平等に育ててもらった両親に感謝していますとの話や、病気のことを両親と面と向かって話しをしたことはないのも、もし知っていたら、他の子に説明することもできたかものお話、妹の立場からは、下の子はいつまでも子供扱いをされて、蚊帳の外になりがちなので、一緒に頑張ろうねという雰囲気を作ってもらえたらよいと思うなどの話を聞かせていただきました。

以下、それぞれの方たちからのコメントをのせさせていただきます。

姉の立場より：

今回幼少期を振り返る機会をいただきありがとうございました。

母は今でも「お姉ちゃんには寂しい思いをさせてごめんね。」と言います。私は決まって「寂しい記憶なんて一切ないよ。」と答えます。それよりも「妹は妹なりに姉は姉なりに一緒に頑張った」と、いつも家族を気遣ってくれる両親の姿の方がずっと記憶に残っています。大変なことも多々ありましたが、それも含めて今の家族の絆やお互いを思いやる気持ちに繋がっているのだと感じる今日この頃。今度は家族を作っていく立場になりました。今までの経験を忘れずに日々精進したいと思います。

姉の立場より：

初めて親御さんの会に参加させて頂き、何より印象的だったのは、皆さまの熱心さでした。

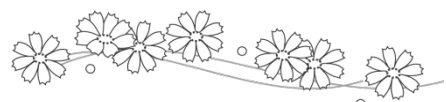
お子様のために日々迷いや不安と闘っておられるだろう事、悩みながらもお子様に深い愛情を注いでおられるだろう事が、講演に熱心に耳を傾けていらっしゃる姿勢から溢れているように感じました。

私自身は兄弟児であり、当事者ではないので、お話する事で皆さまのお力になり得たかどうか解りませんが、もしお聞きになりたい事がありましたら、いつでもどんな事でもお声掛けください。貴重な機会を頂きました事、ありがとうございました。

妹の立場より：

親御さんが皆さん熱心に話を聞いていらっしゃるだったので、その愛情に包まれ守られていれば大丈夫だと思いました。

まずは真摯に向き合うご両親を賞賛しました。姉が特別なハンデがあるように感じず育ってきて、今もそう感じていないので、もちろん当時者の苦労はあったはずですが、親が特別扱いしないのが一番ではないかと思えます。



## 学校への対応について

今回は学校への対応について、つばさスタッフ3名がお話させていただきました。

現在、私の息子は小学校5年生です。今年3月に骨移植を終えました。春休みに入る前の入院だったため、担任の先生への説明、そして先生からクラスのお友達への説明が必要でした。ちょうど2月に学校で1/2成人式の行事があり、生い立ちについて参観日に発表をしましたが、息子自身、口唇口蓋裂であることは幼少の頃から理解していますが、そのことを発表することは嫌がっていたので、生い立ち調べの宿題は口唇口蓋裂について触れないように書いていました。しかし、口唇口蓋裂であることは明言しなかったけれど、病気を持って生まれたこと、手術をして治療を続けていることを発表しました。とても勇気があることだったと思います。おかげで、担任の先生からクラスのお友達への説明もうまくいき、みんなに送り出してもらうことができました。

例年、新学期にはいると、家庭調査票に、口唇口蓋裂であること、九大病院への通院が必要であることを書き、家庭訪問で担任の先生に説明をしています。反応は三者三様です。1年生の終わり頃、お友達に口唇裂の手術跡をからかわれていることがわかりました。まだひとりではお友達に説明できなかつたので、先生にサポートをお願いしました。先生からお友達に説明してもらい、からかわれることはなくなりました。ただ今でも、傷跡や歯並びが悪いことはお友達から聞かれるようで、説明するのが面倒くさいと言っています。また聞かれるたびに傷跡や歯並びが気になってしまうようです。いろいろ心の中で抱えているものはあるようですが、学校は楽しい！と言っているので心配はしていません。

定例会で「次の子を産みたいけど口唇口蓋裂で生まれるのではと心配」をいう質問をいただきました。私も同じ心配をもっていました。しかし、次の子も口唇口蓋裂であってもなくても、兄弟が一番の理解者になるのではと思います。お兄ちゃんが一番頑張っているところを見て育てているから。

最後に、今回初めて母親としてお話する機会であったため、上手くお話できませんでしたが、いつも「つばさ」の会で皆様とお話することで、気持ちが和らいたり、不安が解消されたりします。「つばさ」という輪をつくってくださったお母様方、先生方に感謝申し上げます。そして、これからもその輪を続けていきたいと改めて思いました。





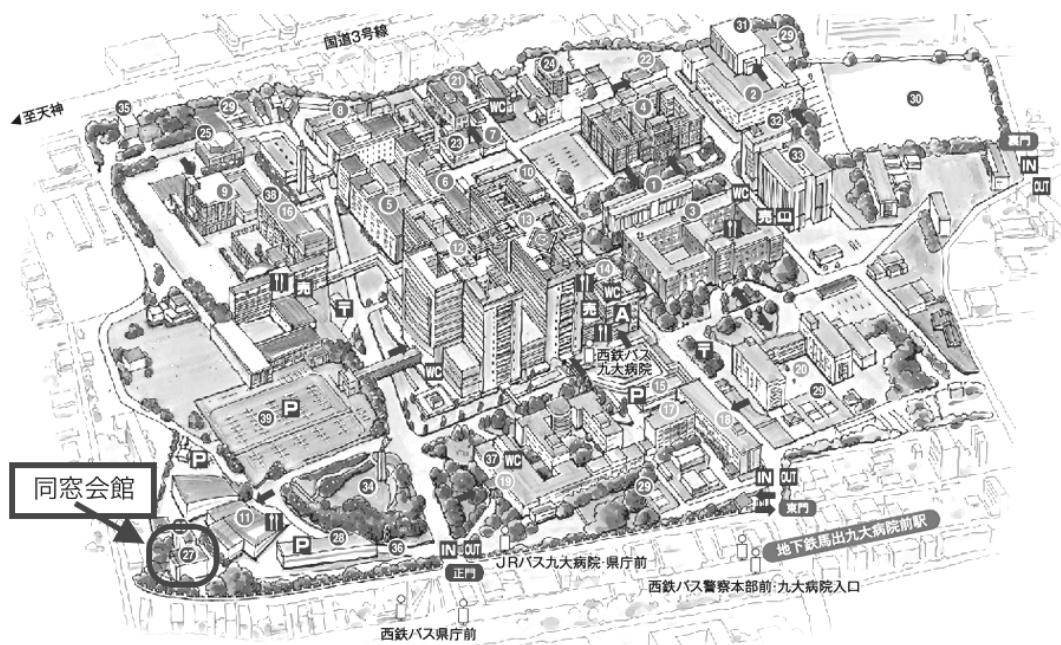
第 33 回 福岡親子の会 つばさ

# 親睦会のご案内

2015.12.13 (日)

10:00~12:00 九州大学医学部同窓会館にて

福岡親子の会 つばさ では、親睦会を開催します。子供さんたちはレクレーションを、保護者の方は意見の交流の場となるよう交流会を予定しております。年の瀬でお忙しい時期とは存じますが、多数のご参加をお待ちしております。



## 九州大学医学部同窓会館

九州大学病院敷地内、正門から入って左手奥、百年講堂裏にあります。  
お車でお越しの際は外来駐車場をご利用ください。(有料)