



## セミナーに行ってきました



残暑の終わりがまだまだ見えない9月上旬、歯科医師3名歯科衛生士5名で大阪につまようじ法臨床セミナーに行ってきました。

当院に長年通われている皆さんは既に御存知でしょうが、「つまようじ法」とは、つまようじのように歯ブラシの毛先を歯と歯の間に出し入れすることで、歯間部の歯肉のマッサージと歯垢除去を行うブラッシング方法です。

話を聞くと簡単そうなのですが、歯並びは十人十色、一人として同じ歯並びの人は存在

しないので前歯や奥歯、表側や裏側、歯ぐきの退縮具合なども考慮して患者さんに合わせた歯ブラシの動かし方をしなければいけません。

今回は臨床セミナーなので相互実習もあり、講師の先生につまようじ法の磨き方をチェックしてもらうのと同時に実際につまようじ法も体験しました。患者さんの気持ちになってブラッシングをしてもらうと、いつもの磨き方より歯肉が刺激されているのがとても感じられます。ブラッシング後は歯と歯の間が空いた感じがして、歯ぐきが引き締まっているのが身を持って実感出来ました。

実際に体験してみて気付く点も多く、今後の患者さんへの説明に役立つ良い経験となりました。  
(歯科医師・榊原 康人)



## STAFF NEWS



はじめまして、9月からお世話になっています児玉 佳代です。他院から移ってきたばかりで不慣れな点もあるかと思いますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

(歯科衛生士・児玉 佳代)



## ウエルネス小畑歯科医院 子どもの歯を守る会 No 157



# News ウェルネス

会報 1998年2月創刊



〒640-8401和歌山市福島324-1 ☎073-455-9874 <https://www.welness-kobata-dc.com/>

## 自然卒乳のすゝめ



「もう1歳なので断乳しないと」「まだ飲ませているの?」「保育園に預けるには断乳してきてください」。世の中になんとなく1歳になったらおっぱいをやめるイメージが根付いています。

果たしてこの風潮は子どもたちにとってはどうなのでしょう?

### 子供の年齢に縛られない



WHO・ユニセフは生後6ヶ月までは完全母乳、離乳食を始めた後も2歳またはそれ以上まで母乳育児を推奨しています。どこにも1歳で断乳をすることは記載されていません。また卒乳の世界平均は約4.2歳で、日本は早すぎるといえます。

戦前の母乳育児期間は長く、乳離れは平均年齢2歳。5歳前後の男の子が母乳を飲むことは普通にあり、なかには9歳まで飲んでいる記録があります。しかし戦後、高度経済成長により生活が一変しました。自宅から病院での出産、大家族から核家族へと変わり、育児を

母親1人でこなすようになりまして。そこで離乳食を食べるようになった時点で母乳をやめてもいいのでは?という考えが広まっていったのです。

### 早い断乳は歯並びに影響!?

離乳食は一般的には6ヶ月過ぎてから徐々に始めることが現在の常識となっています。これは吸てつ反射が消失し始める時期がこの頃だからです。しかし、十分に哺乳(飲み込む筋肉のトレーニング)できていないことが多く、できるだけ遅いほうが良いと考えられています。



1年以上の哺乳でやっと鼻呼吸を獲得する、という報告もあるので。

早すぎる断乳はお口の機能の発達を妨げ、いわゆる「噛まない子」「噛めない子」になってしまう原因にもなります。

赤ちゃんにとっておっぱいは安心、癒し、心を落ち着かせる場所です。楽しいことや好きな食べ物が増え、安心できる場所や人ができれば知らぬ間に自然に卒乳（母乳をやめる時期をこどもが決めること）していきます。

また、無理に断乳すると指吸いが始まるのがよくあります。3歳頃までなら指吸いも大いにさせてください。メリットの方がはるかに多いので、積極的にやらせてもよいからです。3歳を過ぎててもやめられない場合はご相談ください。

### ポイントは飲ませ方！

健康に生まれた赤ちゃんであれば、最初に口にするのは母乳です。母乳は赤ちゃんにとっての重要な栄養源であり、免疫の獲得やお母さんとのコミュニケーションの役割もあります。

#### 深飲みと浅飲み



深飲みにより、舌の力が乳首を介して口蓋に伝わる

ただし、飲ませ方が大切なのです。「深飲み」と「浅飲み」があります。これによってアゴの成長、歯並びに違いがあることがわかってきます。浅飲み比べて深飲みは乳汁が出にくいので、下アゴを上下させながら上アゴに強く押し当て、舌を前後に動かして必死に飲みます。これが赤ちゃんの表情筋やえん下筋（飲み込むのに使う筋肉）を鍛えていくことになるので

す。この繰り返しで正常な舌の位置を覚えて、アゴの歪みを取り大きく育てます。

### むし歯にならない？



以前は、1歳を過ぎて歯が生え始めてからも母乳を与えていると赤ちゃんにむし歯が発生するのではと問題視されていました。

しかし、母乳に含まれる乳糖だけでは、歯を溶かすほどの強力な酸はできません。ジュースやお菓子に含まれる砂糖が母乳と混ざることにより、一気にむし歯になりやすくなってしまいます。

むしろ母乳に含まれているラクトフェリンは、むし歯菌の繁殖を抑制する働きもあります。そのため、きちんと歯磨きをしたあと母乳を夜中にあげても、それ自体によってむし歯が引き起こされるわけではありません。

(歯科医師・竹岡 高志)

### 参考文献

一般社団法人ベビケア推進協会  
さら助産院ホームページより  
小児歯科臨床 2015.5  
不正咬合予防のための診療 小佐々 晴夫  
松風歯科クラブ 岡崎 好秀

## 手作り楽しみ

私は「手作りする事」がとても好きです。お金を出して既製品を買うより、作る楽しみがある分愛着が湧きますし、ぐんと節約にもなる所も好きなポイントです。

完成形をイメージして構造を考えたりアイデアを捻り出す時間はとてもワクワクします♪

先日中学生で吹奏楽をしている娘が、演奏会の中でスーパーマリオの曲を演奏するのだと聞いた瞬間、すっかりおせっかいおばさん発動です(笑)

「絶対コスプレした方が面白いからママかぶり物作ってあげるわ！」

娘は苦笑いしていましたが母の創作意欲は止まりません。

試行錯誤し私の愛情がたっぷり込められたマリオ、ルイージ、ピーチ姫、クッパ、キノピ



オが完成しました。

コストをかけず、できる限り完成度の高い物を作りたいのがこだわりなので、材料は全て100均です。部員の皆にも喜んでもらい、3度の演奏会で使ってもらえ、何だか私までステージに立ってるかのように楽しく鑑賞してもらいました。その後、小学生の息子のハロウィンイベントでも使ってもらえて、なかなかの活躍ぶりでした。

自分の趣味や特技が誰かの役に立つって何倍にも嬉しい物ですね♪

(歯科衛生士・坂本 純子)

## !Web予約本格始動!



新規の患者さんに限っていたWeb予約が、治療の方もできるようになりました。

Web予約受付後は当院より予約確定メールをおくりますのでご確認ください。

予約の変更は予約日の3日前まで可能です。予約日の3日前を過ぎた場合の変更、キャンセルは対応しておりませんので、電話でのご連絡をお願いします。

歯のお掃除や矯正、障がいがあり特別な対応が必要な方など、その他HP内に記載している内容に該当する方は必ずお電話にて予約をお願い

いたします。

痛みがあるなど、急を要する際にも、直接電話にてご相談ください。

その他注意書きがページ内に記載しております、お読みの上ご予約お願いいたします。

ご不明点がありましたら、当院までお気軽にお問い合わせください。

(歯科衛生士・弓場 奈津美)