# ホームドクター 655

## こどもの近視について、知っておきたい大切なこと

越谷市医師会
なんこし眼科・ペインクリニック
☎940-3133
山田(やまだ)　裕一(ゆういち)

　学校の視力検査をきっかけに、こどもの近視について考え始める保護者の方は多いと思います。近視というと、「眼鏡をかければ日常生活は問題ない」「成長の過程で仕方のないもの」と受け止められがちです。確かに、視力を矯正すれば見え方は改善し、ふだんの生活に大きな支障が出ることは少なくなります。

　一方で、こどもの近視には成長期特有の特徴があります。成長期には体の発育とともに目も変化しやすく、目の奥行きである眼軸が伸びることで、近視が少しずつ進行していきます。この眼軸の伸びが大きくなるほど、将来、網膜剥離(もうまくはくり)や緑内障、近視性黄斑症(おうはん)などの目の病気が起こりやすくなることが分かってきました。そのため近年では、こどもの近視を単なる視力低下としてではなく、「将来の目の健康にも関わる状態」として捉える考え方が広がっています。

　近視が増えている背景には、屋外で過ごす時間の減少や、スマートフォンやタブレットなど近くを見る時間の増加といった生活環境の変化があります。現代の生活では、これらを完全に避けることは難しく、生活習慣に気をつけていても近視が進むことがあります。

　こうした中で、近視の進行を抑えることを目的とした点眼治療という選択肢が注目されています。この治療は、近視を治したり視力を回復させたりするものではありませんが、成長期に近視が進みすぎるのを抑え、将来の近視度数や目への負担をできるだけ軽くすることを目指しています。

　治療を行うかどうかは、お子さんの年齢や近視の状態、ご家庭の考え方によって異なります。大切なのは、近視のリスクや治療の目的を正しく知り、医師と相談しながら、お子さんに合った方法を考えていくことです。こどもの今の見え方だけでなく、これから先の目の健康を考えるきっかけとして、近視について知ることには大きな意味があります。

# 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

越谷市歯科医師会
せんげん台ほんま歯科医院
☎976-6781
本間(ほんま)　慎也(しんや)

　赤ちゃんの歯磨きは、最初のこどもの歯が生え始めたら始めましょう。6～9カ月ごろに、下の前歯から生え始める子が多いです。歯が生え始める時期や場所は、お子さんの個人差があります。少しでも歯が生え始めたら歯磨きを始めましょう。　問越谷市歯科医師会☎940-1855

### 歯磨きに使う道具は、お子さんの成長に合わせてステップアップさせていきます

**○準備期**

　歯が生える前から生え始めの時期です。ガーゼや綿棒、シリコン歯ブラシを使います。湿らしたガーゼを指に巻き、歯や歯茎の表面を優しく拭います。

　細かい部分の汚れは綿棒を使って取ります。シリコン歯ブラシは掃除のためではなく、カミカミして遊ぶことで歯ブラシの感触に慣れさせるためのものです。ガーゼや綿棒を使って優しく・楽しく掃除をしてあげてください。

**○初期**

　8カ月～1歳ごろの前歯が生えそろう時期です。お子さんの歯磨きトレーニングと大人による仕上げ磨きを始めます。

歯磨きトレーニング

　トレーニング用の歯ブラシは、喉突き防止カバー付きのものや柄が曲がるものを選びましょう。歯ブラシを持たせて、自分で口に入れる練習や、口の中で歯ブラシを動かす練習をします。大人も一緒に歯ブラシを持って、お子さんにまねをさせ、歯ブラシを身近なものと感じさせましょう。

仕上げ磨き

　仕上げ磨きの姿勢は寝かせ磨きが多いです。大人の膝の上に赤ちゃんの頭をのせ、上から口の中をよく見ながら磨きます。赤ちゃんの両腕が動いて危ない場合は、大人の太ももの下に優しく挟んで固定すると安定します。

　歯ブラシは鉛筆持ちすると、余計な力が入らず細かく動かしやすくなります。歯を1～2本ずつ磨くようにします。歯ブラシの毛先を歯にあて、小刻みに動かし歯磨きします。

　赤ちゃんは仕上げ磨きを嫌がり唇に力を入れることがあります。上の前歯の歯茎には唇につながる筋(上唇小帯)があります。歯ブラシで唇を無理に広げたり、上唇小帯などの筋を引っ掛けたりすると、お子さんは痛がり、とても歯磨きを嫌がります。空いている手の指で唇や筋をよけて優しく歯磨きをしましょう。

　仕上げ磨きは、数秒することから始め、終わったら「できたね！」とたくさん褒めてあげてください。仕上げ磨きをする時間を少しずつ伸ばしていきます。歌を歌うなど楽しい雰囲気でやってみてください。1日に1回、寝る前の習慣にすることがよいです。

**○後期**

　1歳過ぎの奥歯が生える時期です。お子さんの歯ブラシを普通の歯ブラシ(ナイロン毛)に変えていきます。ヘッドは小さめ、毛先は柔らかめのものを選びます。お子さんが歯磨きをしたらいっぱい褒めてあげてください。大人が丁寧に仕上げ磨きをして、きれいにしてください。

### 歯磨き粉について

　うがいができない時期は、拭き取り不要のジェルタイプを使います。ブクブクうがいができる時期(だいたい2歳ごろ)からは、普通の歯磨き粉が使えます。

　こども用の歯磨き粉には、いろいろな味があります。お子さんが歯磨きを嫌がるときには、味を変えて気分を変えてみるのもよいです。歯磨き粉に含まれるフッ素には、歯の強化・ごく初期の虫歯の修復(再石灰化)・虫歯菌を抑える効果があります。フッ素の濃度には種類があり、「ppm」という単位でパッケージに書かれています。

　1回の使う量の目安は、2歳までは500ppm程度のものを米粒大(1～2mm)、3～5歳は500ppm程度のものをグリーンピース大(5mm)、6歳以上は1,000～1,500ppm程度のものを歯ブラシの毛先全体につけます。

### 仕上げ磨きはいつまで？

　仕上げ磨きは、一般に小学校卒業(12歳ごろ)まで続けることが推奨されています。

**○なぜ、12歳まで必要なの？**

　こどもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)への生え変わりは、12歳ごろに完了します。生え変わりの時期は歯並びが凸凹になり、汚れがたまりやすくなります。こどもが手先を細かく動かし、歯ブラシを上手に扱えるようになるのは10歳を過ぎてからと言われています。そのため、こどもの歯磨きだけで歯の周りの汚れを取り切るのは難しく、仕上げ磨きが必要なのです。

　生えたての永久歯はやわらかく、虫歯になりやすいです。永久歯は、その名の通り90・100歳までも使う歯です。お子さんの歯が生涯をかけて使えるようにするためには、大人の仕上げ磨きがとても大切になります。

**○仕上げ磨きの役割**

小学校低学年まで

　大人の仕上げ磨きで汚れを取ってください。

小学校中学年

　お子さん自身に歯磨きをさせたあと、磨き残しのチェックと仕上げ磨きをしてください。

小学校高学年

　お子さんに自立した歯磨きをさせてください。大人は週に数回磨き残しのチェックと仕上げ磨きをしてください。

### 知って得(とく)Qするクイズ

はがきにクイズの答え・郵便番号・住所・氏名を記入し、下記の送付先へ郵送してください。正解者の中から抽選で10人にQUOカードをプレゼントします。

Q. 歯の生え変わりは何歳で終わるでしょう?

1. 6歳　2. 8歳　3. 10歳
4. 12歳　5. 16歳

送付先　越谷市歯科医師会
〒343-0023東越谷10-31

締め切り　6月12日(金)(必着)