かむかむ

2012/10/22 Vol.142　編集(金田)

とうせい歯科医院
〒399−4117　駒ヶ根市赤穂小町屋10737−1
TEL. 0265−83−0888
E-mail thousei@avis.ne.jp　http://www.mcci.or.jp/www/thousei/

乳歯のお話

人の組織の中で一番硬いのが歯です。この歯は一生のうちで一度だけ生え代わりますが、生え代わる前の、最初に生えた20本の歯を乳歯といいます。前歯の平たい歯が上下に6本ずつで12本、この両サイドに奥歯が上下左右に2本ずつで8本、合計20本のこの乳歯は永久歯に比べ、少し違いがあります。まず歯髄と呼ばれる内側の部分の割合が歯の大きさに対して大きく、従って外側のエナメル質・象牙質が薄いのです。そのため、永久歯よりも柔らかいこの乳歯は虫歯になりやすく進行も早いので、深い虫歯になり、外側が薄いため歯髄（神経が通っている）まで達しやすいので要注意です。色は永久歯よりも白く（青白色 or 乳白色）、小柄です。

この乳歯は生え代わる時期が比較的早いです。人生80年前後と言われる昨今ですが、歯がほぼ生え代わりを終えるのは一般的に13歳頃だそうです。つまり乳歯は人生の始まりに生えてきて、顎が成長し完成する頃その役割を終え、抜けて消え去るのです。長い人生の中でたった十数年。どうせ抜け代わるのだからと安易に思ってはいけません。乳歯には乳歯の大切な役割があるのです。

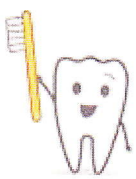
一般に生後5〜6ヶ月で離乳食の時期を迎えます。今まで栄養豊富なミルクで育ってきた赤ちゃんが、初めて自力で食物を消化し栄養にして吸収する離乳食の時期。その頃は母親から受け継いできた抗体が薄れていく時期でもあります。日々目覚ましい発育を続ける体の組織つくりはもちろん、外的要因からも守れる丈夫な体をつくるためには、ミルクのような液体だけでなく肉や野菜のような個体からも効率よく栄養を得なくてはなりません。丸呑みで消化するより、砕いて飲み込んだほうが効率よく消化できます。そのために必要な歯が、この生後5〜6ヶ月頃に生える準備を始めます。準備を始めると、毛布やタオルをくわえたり手近なものをしゃぶりたがります。顎がむずがゆいという感覚が、物を口の中に入れる、くわえる、噛むという一連の動作をうながし、無意識に食事の練習をさせているのかもしれません。

生後6〜8ヶ月頃下の前歯が生えてきます。それを初めにして3、4歳頃までに乳歯20本が生え揃います（個人差があります）。この頃には、飛んだり跳ねたり走ったりと運動量も増え成人が食するものはほとんど全て食べられるようになっています。よく噛んで食べることによって顎の発育は促され、丈夫な顎と整然とした歯並びは元気に動きまわる運動の支えにもなります。

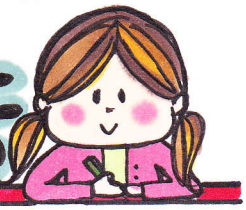
やがて6歳頃になると一番奥の乳歯のその奥に永久歯の奥歯が生えてきます。そうして次々に乳歯が抜け始め、その下から永久歯が現れます。12、13歳くらいで永久歯28本が生え揃うとされています。（個人差があります。）この生え代わりの時期に、もしも乳歯が虫歯で失われていたり深い虫歯で根本に病気があったりすると永久歯に影響を及ぼすことがあります。乳歯は永久歯の水先案内人でもあるのです。

虫歯になりやすい要素を含んだか弱い乳歯ですが、食物の咀嚼だけでなく重要な役割を担っています。一説によると、脊髄や臍の緒よりも豊富に幹細胞を有しているそうです。将来もっと乳歯は重要視されるようになるかもしれません。永久歯に生え代わるその時まで大切にしましょう。

担当：池上



コ・デンタル講習会の報告

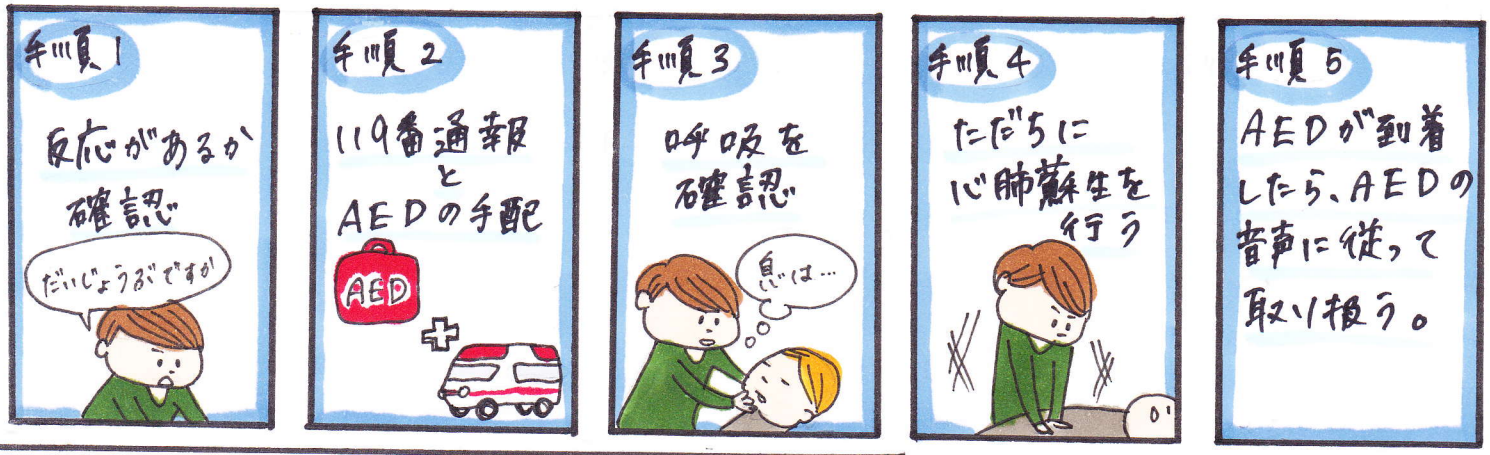


年に1度、上伊那の歯科医院に勤めているスタッフが集まって勉強をする「コ・デンタル講習会」というものがあります。今年も10月3日に講習会があり、院長とスタッフで参加してきました。とても勉強になった内容でしたので、かいつまんでご報告したいと思います。

講習会の内容…それは **心肺蘇生法!!**

心肺蘇生法とは呼吸が止まり、心臓も動いていないと見られる人の救命へのチャンスを維持するために行う呼吸、及び循環の補助方法のことをいいます。人工呼吸と心臓マッサージを内容としますが、それに更に最近多く普及してきたAEDも併用します。

心肺蘇生法の手順



アンパンマンマーチは命を救う!

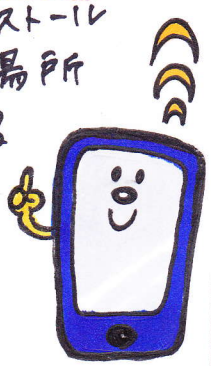
手順4で行う心臓マッサージは強く!速く!絶え間なく!マッサージをする必要があります。一定のリズムを保つ事が大事なのですが、このリズム、実は"アンパンマンマーチ"の歌に合わせてマッサージをすると、丁度いい速度になるのです!!心肺蘇生では、心臓マッサージを30回し、その後人工呼吸を2回これを1セットとし、何度も繰り返しますが、アンパンマンマーチのサビのフレーズを歌うと約30回リズムをきざめます。それにこの歌詞。とても勇気づけられる言葉がいっぱいつまっています!!

アンパンマンマーチ

そうだうれしいんだ
生きるよろこび
たとえ胸の傷が
痛んでも
ああアンパンマン
やさしい君は
行け!みんなの夢
守るため

スマホの方に耳よりな情報

「日本全国AEDマップ」というアプリをインストールすると自分がいる場所の周辺に置いてあるAEDを地図で表示してくれます。緊急時にとても便利ですよ!!



救急、救命が必要な時は突然やってきます。そんな時の為に心肺蘇生法の事を覚えておきましょう。
あなたにも救える命があります!

(担当:金田)