

コモモデル、子どもモデル募集開始!

# コモ **Como**

实用特別保存版

夏の暮らし安心事典

- 帰省対策 ● 子連れ旅行の知恵
- O-157と食中毒防止
- 夏の病気に気をつけて

2週間ですっきりスリムを  
読者ママたちが実証

**いますぐ、やせる!**  
**水着までにやせる!**

帽子・バッグ・靴・アクセサリ情報  
ヘルシー中華おかず

東京ディズニーランドグッズプレゼント

8

1997 AUGUST

子どもといっしょに  
ラクチンして楽しむ7つのアイデア

## “ラク**楽**” 夏休み大特集

- パパッとランチ作ろう ● ささっと10分おやつ
- 東京ディズニーランドを遊びつくせ!
- ママと子のバカンスヘア
- カンタン洋裁で親子服
- 子どもにさせよう「はじめて体験」

虫歯発生率急上昇中!

ママと  
KIDSの

# 虫歯にしない! 夏休み



アイスをシャリシャリ、コーラをガブガブ、そのままお昼寝……なんてしてたら、即、虫歯! 要注意の時期、夏休みの虫歯対策教えます。



撮影/柴田和宣(人物)、山田洋二(静物) / ともに主婦の友社写真部  
取材・文/松田容子 イラスト/上原千佳  
読者モデル/一の倉紀子、佑耶  
協力/ライオン歯科衛生研究所

## kids 編



- Q ● Q ● Q ●
- 乳歯は永久歯に生えかわるから治療しなくてもいい? ●
- 虫歯になりやすい子となりにくい子がいるのはなぜ? ●
- 虫歯予防に効果的な「フッ素」「シーラント」って何? ●

子どもの口の中に初めて虫歯を発見したときは、だれもがショック。小さい子どもの虫歯はお母さんの責任と考えるべき。

乳歯には、幼児期の子どもの発育を支えるたいせつな働きがあります。あたりまえのことですが、食べ物は口から入ってよくかまれ、消化吸収されて体をつくっていきます。乳歯に虫歯があつてよくかめないとすれば、子どもの健やかな成長にも悪い影響が……

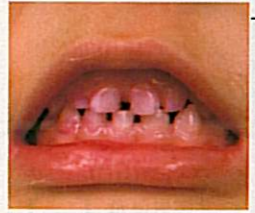
乳歯には、あとから生えてくる永久歯の場所を確保しておくという役目もあります。乳歯が虫歯で、しかも歯の根にまでトラフルがあると、永久歯が曲がって生えてきてしまうこともあります。乳歯の状態は歯並びまで変わること。

確かに歯の質も関係しますが、虫歯になるかならないかの決め手のひとつが、食生活。注意したいのは、ダラダラ食べること、細菌や糖分が口の中にある時間が長いほど、虫歯にかかりやすいものなのです。あめやガム、スナック菓子などをゲームをしながら、テレビを見ながらいつまでも、

「子どもの歯を見れば、その子の家の中の様子までわかります」と田沼先生。子どもの体の成長のためにも、子どもの歯はとっても大事。子どもの歯の責任はママに、と心得て。



田沼敦子さん  
千葉市・高浜デンタルクリニック(043-279-8148)院長。2人の男の子のママらしく、やさしくわかりやすくアドバイス。



どの歯を忘れがちかは、歯垢を染め出せばすぐにわかります。磨き残しの歯をチェックして、毎日の歯磨きに役立てましょう。ママ自身のためにも、いっしょにあげて。



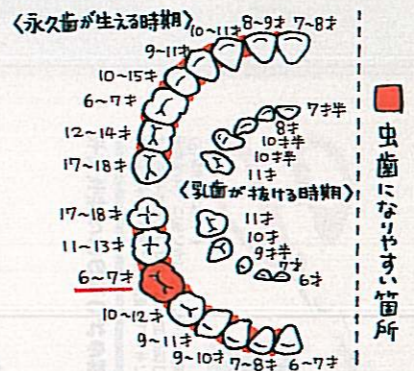
▲歯垢チェッカー 250円  
▲歯垢チェッカー 300円



なんて絶対×!  
そして知ってのとおり、甘い食べ物は虫歯のもと。砂糖が口に入ると、ミュータンス菌という菌が待っていました。活発に動きだし、糖分を分解して酸を作りだします。この酸が歯を溶かし、虫歯を作るのです。

虫歯予防のためには、ダラダラ食いはしない、強い甘みに慣れさせない、清涼飲料や乳酸飲料を水がわりに飲まない、かむ力をつけるために歯ごたえのある食べ物をとる、加工食品はできるだけ避ける、といったことに気をつけましょう。

歯科では、虫歯を予防し、進行を抑えるフッ素塗布や、シーラントなどの治療もします。シーラントは汚れが落ちにくい奥歯の溝に、液を流し込む。虫歯を予防するのに2〜3年後でも50〜80%の抑制率があるといわれています。いったん虫歯になると広がりやすい乳歯や、虫歯になりやすい6才臼歯などに、これらはおすすめ。



乳歯は1才で10本前後、2才で約16本、3才までに20本生えそろう。6才ごろ初めての永久歯が生え始める。生え始める歯はやわらかく、虫歯になりやすいので注意!

田中●今回試してみても、歯ブラシの選りくみを実感。奥歯への届きぐあいと毛のしなやかさでは、ガムはいちばんよかった。ただ持ちづらさが難点かな。

山木●歯へのあたりはいいね。でもやっぱり、持ち手はカーブしているほうがね。ピトインやハローチェックみたいな。すべり止めまでついてるから、力が入れやすくて。

大嶋●ピトインって、いちばんヘッドが大きくてゴツイんだけど、案外奥歯にも届くよね。うたい文句のとおり、歯と歯の間も。田中●そうそう。歯ブラシってコンパクトなほうが磨きやすいって思い込んでた。

山木●そう? かって山切りカットが合わないような気がしたんだけど。私はハローチェックみたいな小さいヘッドのほうが好き。



奥歯に届くのが売りの2点。▲(右)リーチコントロール260円 / ジョンソン・エン・ジョンソン ナビック250円 / ライオン

▲(右から)ピトイン 220円 / ライオン ローチェック250円 / ロウ G・U・Mデンタルブラシ (3列コンパクトヘッド)300円 / スター

## 歯ブラシ選び

キビシイ目を持つ  
コモモニター  
3人が商品を



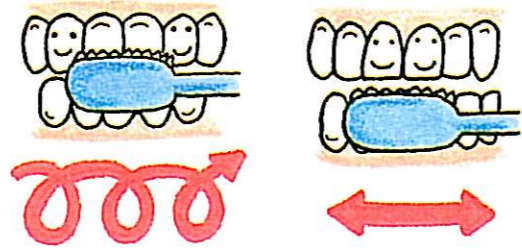
●私たちがチェックしました  
大嶋 山木 田中  
大嶋 山木 田中  
山木 田中  
田中 山木



歯磨きを習慣にしたいなら、親も一緒に歯磨きをしよう。



あたりまえのことだが、虫歯予防に歯磨きは絶対必要。親といっしょに歯磨きをするようにしよう。



「フォーンズ法」と呼ばれている、力のない子ども向き磨き方。歯ブラシを歯に直角に当て、歯の上で円を描くように動かします。

「横磨き」と呼ばれている、歯ブラシの毛先をすき間に少し入れて、もみだすようにして汚れをとる方法。



▲できれば6歳くらいまでは親がきちんと仕上げ磨きをしたいもの。学齢期に入って1〜2年までは、たまに仕上げチェックをしてあげましょう。



矯正を受けるかどうかの目安は、やっぱり矯正って高いし、しかも長い期間かかる。

歯並びが美しいか悪いかは、単に見てくれの間題だけではないのです。子どもの成長にとって、歯並びのよしあしはとて重要。

知っておきたいこと

治療期間

費用

悪い、食べ物をよくこぼす、といった兆候があったら、一度歯科に相談してみましょう。

その子どもに合った治療を行います。人によっては、永久歯が生えそろうまで、しばらく様子を見ましょうということがあるかもしれません。

注意！ 矯正中は特に虫歯に

歯ぐきを傷つけそう、歯と歯の間があきそう、歯の間に食べかすが残りやすい、歯ブラシでは落とせない歯間の歯垢にフロスはとても効果的。



▼歯間ブラシ スーパークリーン 540円 / 広栄社 部分磨きハブラシ 250円 / サンスター 矯正中に磨きにくい歯と歯の間、歯と装置の間に届きやすいブラシ。



▲デンタル・フロス・ソフト&ミント 330円 / ジョンソン・エンド・ジョンソン やわらかめの糸は、初めてでも手軽に使えます。

Advertisement for various toothbrushes including POCUNION and G・U・M. Includes images of different brush models and their prices.



中原悦夫さん  
一般治療から審美・矯正まで、トータルに治療する協立歯科理事長  
(東京都恵比寿 3-3-3770・5515)。アメリカ審美歯科学会認定会員。

どんな美人でも、笑った瞬間、歯並びがガタガタだったり、歯が黒ずんでいたりしたら、がっかり。素敵な笑顔美人は、まず口元から。その手助けをするのがデンタルエステ。



Q デンタルエステって何？  
Q どんなことをしてくれるの？  
Q ホワイトニングで歯を白くしたらわきやうらしくなっちゃう？

デンタルエステの目的は、単に見ただけをキレイにするのではなく、歯やあごが本来持っている機能を十分に回復させた結果、自然の美しさが戻ってくることにあります。というのが基本です。でないと、とりあえず歯は白いんだけど、歯並びがガタガタ、なんてことに。

デンタルエステの治療は、まずカウンセリングから。その人がどのような治療が必要かをみるとともに、肌の色や顔の輪郭、目や鼻や口元のバランスなどをチェックし、まさに「あなた」のための歯の色や形態を決めていきます。

たとえば、歯を白くしたいとホワイトニングを望む場合、まずクリーニングで歯の表面のギザギザをとり、磨くことから始めます。そして、髪を染めるのと同じ理屈の「ブリーチング（漂白）」という、ブリーチ剤を使って白くする方法が、「ラミネートベニア」という方法などを選択します。ラミネートベニア法は、歯の表面をわずか0.1~0.5mmほど削り、シエルと呼ばれるセラミックの薄い板状の人工の「歯」をはりつける方法です。歯の表面をほんとうに薄くしか削らないため、歯の中の神経を傷つけることもありませんが、金属



を使っているわけでもないのに、自然な歯の持つ透明感もそこなわれません。しかも、歯を白くするばかりでなく、ちょっと間のあいたスキップ歯やふぞろいな歯の形などもキレイに、とことつた歯並びを作りだすことができるのです。ちなみにブリーチングは2万~5万円、ラミネートベニア法は10万~15万円がだいたいの目安（個々のケース、歯科によって異なります）。  
せっかくキレイになった歯。デンタルエステでたいせつなことは、なんといってもその後の予防。自分に合ったブラッシング法を知っていますか？ 年に一度でも歯のクリーニングを受けていますか？ 「何のこと？」と思ったら、病院で指導してもらいましょう。自分がいかに歯に「こわい」ことをしていたか、わかるはず。

最近の歯の治療は  
「むし歯」で進んでる！



▼最近では虫歯の治療も変化。セラミックは①機能性・②審美性・③予防性にすぐれているし、従来の金属のように、すき間から虫歯になったりしないので結局、おトクかも。



Q 歯周病ってどうすれば防くことができるの？  
Q プラーク、歯垢って実は何のこと？

20才を過ぎたら、90%以上の人に歯周病が見られるそう。ということは、ほとんどみんな？  
歯周病は、歯を支えている歯肉やあごの骨が吸収されたり、こわれていく病気。これをほうっておくと歯を支えている骨がどんどん後退し、歯そのものは健康なのに、歯がボロリと抜け落ちていってしまふことに……

しかも、歯周病はかなり病状がひどくなっても、痛みなどの自覚症状はあまり感じられない場合が多いです。ひどくなると、早めの治療を受けることがたいせつなものにもかかわらず、患者さんの側に見れば、痛みがないせいで、初期の段階ではほとんど治療の必要性も感じられないのです。ですから、自己判断で症状をみるのはむしろ危険。定期的に歯科に行って歯垢をとり除いてもらい、積極的な予防治療を心がけることが、実はいちばんの予防なのです。

歯周病の最も大きな原因となるのは、歯垢と呼ばれる「プラーク」。プラークは食べかすではなく、実は食べ物栄養にしている細菌のかたまり。この歯垢をほうっておくと、固まって歯石になるのです。これが原因で歯周病になるわけですから、プラークをとり除くことが、予防はもちろん、治療の第一歩となるわけ。

プラークは、口をすすぐくらいではけつしてとれません。とり除くには、ていねいなブラッシングがたいせつ。しかも、プラークのつきやすい歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を当てて磨くなど、正しいテクニックで行うこ



歯磨き選び

「歯垢の落としにくい、歯の悩みに対応してくれるのが、私たちの選択ポイント」



定番3種をモニター。▲(右から)クリアクリオン 150g 350円 / 花王 PCクリニカ 170g 350円 / ライオン G・U・Mデンタルペースト 160g 500円 / サンスター

大嶋●ガムって、薬用・殺菌効果があったら、あの独特の威圧感と説得力のあるCMに「ハイ、買います」っていう気分にはさせられる。田中●味も「薬効成分入ってます」っていう感じ。薬草みたいじゃない？  
大嶋●味でいったら、PCクリニカかな。ミントがマイルドで、泡立ちも控えめだから、一家で同じ歯磨きを使う初歩編、という感じ。山本●私はいつも使ってるクリアクリオンがやっぱりよかった。スッキリ感がね。朝起きたときも口の中がネバネバしないの。  
田中●粒子が歯ぐきを傷めないかな、って先入観があったんだけど、全然そんなことなかった。歯がツルツルになるような気がする。大嶋●そういえば例の、歯を白くするっていう歯磨き、ホントに白くなるの？  
田中●うちはアバガード使ってるんだけど、



### なかなか気づかない 歯周病の進行。歯肉の変化を見ると？



健康な歯肉は歯肉の間に隙間が少なく、歯と歯の間にしっかりと入りこんで、かたからかたまでしっかりと覆っています。

弾力性に富んで引き締まっている——なら、あなたの歯は健康。でも油断は禁物。毎日、確実に歯垢を落とす予防しましょう。



歯肉にやけどが起きた状態。歯肉に炎症が起きて、赤くはれて腫れあがります。

歯肉の周囲に歯周ポケット、と呼ばれる溝ができる。歯垢がたまりやすくなり、歯周病の原因になります。歯と歯肉の間を重点的に。



歯肉の炎症がひどくなり、歯周ポケットが深く、歯肉の色は赤紫色になります。

歯肉が腫れあがり、歯がグラグラして、噛むときに痛みを感じることがあります。歯が長く見え、歯自体もグラグラして、なんだか原因不明の口臭もかなり重症です。

とが求められます。また、気づかないうちにかなり進行してしまっただけのことでもないよう、定期的にも定期的にみることも大事。子どもだけでなく、ママも半年に1回のクリーニングを受けることが必要ですね。当然、食生活や生活習慣も歯周病に影響します。あとは食後のブラッシングをしっかり！

## Q&A

歯について知りたいこといろいろ、まだまだあります。

**Q** ママにもできる子どもの虫歯のチェック法ってあるの？ 何か効果的な予防法があれば教えて。

**A** 虫歯のなり始めは、歯の表面のチョーク色のような白濁がサイン。虫歯が進むと、この白濁が茶色や黒になるのです。もともと乳歯は青白く、永久歯は黄色っぽい色をしています。歯の表面に白濁が見えてきたら要注意。虫歯予防におすすめはフッ素入りの歯磨き剤。これを長い間使っていると虫歯が抑えられることは実証済み。

**Q** 矯正をしたいのだけど、あの金属の装置をつけるのに抵抗があるんですけど……



**A** 特に大人になってからの矯正では、やっぱり金属のゴツイものは笑ったときなど気になるもの。最近では、矯正装置もいろいろ工夫がされてきています。ひと昔前は矯正装置といえば金具のブラケットがほとんどでしたが、近ごろでは、目立たないようなプラスチック素材の透明なものもあります。

**Q** 転んだりぶつかったりして、歯が抜け落ちてしまったとき、どうしたらいいの？

**A** 抜け落ちた歯は、すぐに水道水でサッと洗い、急いで元の位置に戻します。きちんと戻せな

いときは、抜けた歯を口の中に入れてそのまま科へ。歯の根にはさわらず、乾燥させないこと。活発な子どもを持つママは、子どもに教えておくとよいでしょう。自分の歯ですからなんとか生かしたいものです。

**Q** 最近、歯ぐきが下がって歯が長くなってきました。歯の根元がしみるのですが……

**A** 歯の磨き方が乱暴で、歯ぐきが削られて、冷たいものがしみてしまうのが、いわゆる知覚過敏。また、歯周病などの歯ぐきの病気にまつたりしても、歯ぐきが下がってきます。このとき、エナメル質がすりへって神経のある象牙質が表面に出るため、痛みを感じるのです。まずは歯科でみてもらって、原因をはっきりさせること。また、軽度のもので、この歯肉からはみ出した部分は、虫歯になりやすいのに治療はむずかしい、やっかいな箇所。歯科で虫歯予防の効果のあるフッ素を塗ってもらう、予防効果のある歯磨き剤や歯ブラシを使う、などの対策を。(写真右下参照)

**Q** 妊娠してから歯が悪くなったのは、赤ちゃんにカルシウムをとられてるから？

**A** こう思い込んでいる人ってけっこういます。違います。妊娠するとホルモンの分泌に変化が起これ、歯肉がはれたり出血しやすくなります。また、つわりで吐きけがあると、つい歯磨きも怠りがちに。そのため歯肉炎になったり虫歯が悪化してしまうのです。産後は育児で忙しくなりがちから、妊娠中に治療を受け、治しておくことがた



▲(上右から)ガムケア・デンタルリンス 500円、デンタルブラシ 380円、デンターシステムライオンハブラシ 380円、デンタルリンス 380円/ライオン

**Q** 前歯がぶぞろいなので治したいのですが、もともとの歯の形が悪くてもきれいな歯にしたい。

**A** スキップ歯があったり、歯の大きさや形がぶぞろいでも、その人のあごの形やリップラインなどを考え、バランスよい歯並びに治すことができます。歯の形や大きさのバランスは、黄金分割比。(ゴールデンプロポーション)と呼ばれる、だれにでも通用する、比率にもとづきつくられますから、元の歯の形にかかわらず、調和のとれた美しい前歯にすることが可能です。

**Q** 虫歯や歯周病になりやすいのは、親から子どもへ遺伝するの？

**A** 歯の質のよしあしは、ある程度遺伝的な要素に左右されますが、大きく影響するのは生活習慣。生活が不規則で、糖分をとりすぎるような食生活をしている親であれば、子どもも同様な環境で育つわけですから虫歯にもなりやすくなります。まず親から生活習慣を見直すべき、といえます。

取材協力 ●アース製薬 ☎03-3294-6456 / エーザイ ☎0120-161454 / エスエス製薬 ☎03-3668-4511 / 花王 ☎03-5630-5020 / 広栄社 ☎0120-060418 / サンギ ☎0120-824101 / ジョンソン・エンド・ジョンソン ☎0120-101110 / サンスター ☎0120-008241 / バンダイ ☎0471-46-0371 / フクバ販売 ☎0471-43-0870 / ヘルステック ☎03-3818-0118 / ミニマム ☎03-3781-0311 / 日本ヒルズ・コルゲート ☎03-5683-1031 / ライオン ☎03-3621-6611 / ロフト渋谷店 ☎03-3462-0111

### 〈子ども用〉

子どもが好きなのはやっぱりフルーツ味。虫歯を予防し、歯を強くするフッ素入りの2種 ▲(上)ライオン子どもハミガキメロン50円、150円 (下)子どもクリアクリーンイチゴ40円、150円 / 花王



歯の病気を予防する歯磨き剤4種。▲(上から)コルゲート 175円、350円 / 日本ヒルズ・コルゲート 虫歯を予防するフッ素とカルシウム入り。ナチュラV 160円、400円 / サンスター 歯ぐきを引き締めるピタミンE-n配合。ラルトアクティブ70円、500円 / エスエス製薬 歯周病を予防。シュミテクト90円、980円 / アース製薬 知覚過敏で歯がしみる人に。

「効果」っていわれても、実は答えに詰まる。値段はそれなりだから期待しちゃうんだけど…… ラミネートチューブじゃないから、最後まで使いづらいんだ、これが。山木●うん、使いやすさってポイント。スタンドタイプがやっぱり便利だと思ってる。大嶋●この間、歯医者さんで少し歯ぐきがはれてるって言われて、それ以来歯磨きも「効果」を重視してる。何々配合、とか。山木●私は成分より、香りが使いがっつとかを重視して選んでる。結局、基本は磨き方だからね。