

口福の女神応援プロジェクト③ 鈴木彩花さんに訊く"赤ちゃん歯科"



鈴木彩花 Ayaka SUZUKI 静岡県・わくだ歯科 歯科衛生士

安武郁子 Yuko YASUTAKE ㈱ eatright japan 食育実践ジャーナリスト

本連載では、DHstyle×プラネット×eatright japan の共同企画として、"口福の女神応援プロジェクト"を隔月で取り上げています。

"□福"とは、一□の幸せに感謝し、よく嚙み締めて深く味わって食べること。そして、それを実現するために欠かせない□腔の健康のキーパーソンとなるのは、歯科衛生士のみなさんに他なりません。

本プロジェクトでは、さまざまな場所で活躍している歯科医療従事者をお招きして、歯科と良食の関係について対談し、歯科衛生士という職業の魅力を掘り下げます。

安武 本日は静岡県・わくだ歯科の歯科衛生士、 鈴木彩花さんにお話をうかがいます (図1)。よ ろしくお願いします! まずは簡単にご略歴をお 聞かせください。

鈴木 新卒でわくだ歯科に入社してから、15年になります。当初は成人も担当していましたが、現在は小児矯正部門で働いています。赤ちゃんのころから担当するので、歯がまったくない状態から、少しずつ歯が生え揃う記録を取っています。それをお母さんと共有できるのが、お互いにうれしいことだと感じています。

安武 現在どのような業務を担当していますか? 鈴木 小児のメインテナンスはもちろん、「わく わく赤ちゃんハーミー」という赤ちゃん歯科を担 当しています。子どものおロポカン(口呼吸)を 予防するのが目的です。口呼吸は将来の歯並びや 嚙み合わせに悪影響を及ぼし、全身にも多くの弊 害があります。歯科医師と歯科衛生士に加え、保 育士や管理栄養士も一丸となって、さまざまな視 点から診ています。 **安武** チームで取り組まれているのですね。どのようなアプローチから始めるのですか?

鈴木 妊婦健診で来院された患者さんや、メインテナンス中の患者さんが妊娠されたときにお声がけします。とくに、妊娠中のお母さんの姿勢は大事です。そこから、生まれてきた赤ちゃんの寝かせ方や抱っこの仕方、ミルクや母乳の哺乳、食事の仕方や姿勢、最終的には全身状態から口・歯の状態まで、順番に診ています。

小児歯科を成功させるコツ

安武 小児の口腔内写真撮影はたいへんそうですが、何かコツがあるのでしょうか?

鈴木 泣いているときもどう撮るか、一瞬一瞬に チャンスがあります。回数を重ねていけばお互い に慣れてくるので、上手に撮れるようになります。 安武 赤ちゃんのころから通っていれば、歯科医 院を楽しみに通院してくる子もいますか?

鈴木 最初は泣いてしまってユニットにも座れない子どももいますが、慣れてくると最終的に「歯

医者さん大好き! | と言ってくれる子もいます。 それを見たお母さんから感謝の言葉をいただける と、やりがいにも繋がりますね。

安武 泣いてしまう子どもの恐怖心をどのように 和らげているのですか?

鈴木 とにかく子どもと話すことです。「大丈夫 だよ、ここは楽しいところだよし、「バイキンマン をやっつけるところだよしなど、その子に合った 言葉をチョイスしながら話しています。つねにハ イテンションで対応していますね。

赤ちゃん歯科の意義

安武 妊娠中のお母さんから始める赤ちゃん歯科 を、今後どのように広めたいと考えていますか? 鈴木 歯科医院は歯が生えてから通うものと思わ れがちです。しかし、子どもが将来健康な口腔で いるためには、妊娠中からアプローチすることが 大切だと伝えていきたいです。

安武 「歯科」医院ですから、歯が生えたら通う ところと考える方が少なくないでしょうね。

鈴木 実際に、お母さんから「歯がないのに何を 診るの? | と聴かれることが多いです。そのとき は、離乳食などの食べ方やミルクの飲み方が顎の 成長や歯の生え方にかかわることを説明し、「将 来よりよいお口になってもらうために、診させて もらっています」と伝えます。

安武 授乳のときからの口腔育成が大事ですね。 鈴木 わくわく赤ちゃんハーミーは、生後1ヵ月 を過ぎて外出しても大丈夫な状態になってから、 お母さんと子どもに問題がなければ来ていただき ます。1時間ぐらいの時間を取って、授乳の仕方 や抱っこの仕方などのお母さんのお悩みを聞きな がら、提案や支援を行っています。

安武 1人で子育てをしているお母さんのお悩み も多いのではないでしょうか?

鈴木 コロナ禍もあったので、子育て支援の場所



図 対談中の鈴木氏(左)と安武氏(右)

に行く機会が減っていると聞きます。孤立してい るお母さんが多いと感じますね。

安武 そういったお母さんにとって、子育ての悩 みや不安を打ち明けられる歯科医院の存在はあり がたいですね。

赤ちゃん歯科における食育

安武 赤ちゃん歯科の活動について、具体的に教 えてください。

鈴木 普段食べているものや飲んでいるものを キッズルームで飲食してもらい、食事の姿勢など を含めて観察します。たとえば、1歳すぎくらい の子どもの場合、いつも食べている大きさのおに ぎりをもってきてもらいます。子どもの月齢が小 さい場合は、離乳食をもってきてもらいます。

安武 おにぎりの大きさは、具体的には指定しな いのですね。

鈴木 "捕食" の様子も見るために、あえて指定 しません。たとえば小さいおにぎりは、子どもに とっては食べやすいかもしれませんが、適切な一 口量を学ぶ機会を逃していることもあります。

安武 おにぎりが大きい場合は、どのように指導 されていますか?

鈴木 まずは大きさを褒めます。ただ、子どもに とっては大きくて食べにくい場合もありますから、 その子の食べ方を観察したうえで指導します。

食べ方が上手な子どもは自分の一口量がわかっ ているので、大きいおにぎりでも食べられます。 しかし、食べ方が上手ではない子どもは、せっか く大きなおにぎりでも手でちぎって食べたり、口いっぱいに頰張ったりしてしまうこともあります。 安武 その場合、どのようなアドバイスをしますか?

鈴木 まずは一口量をアドバイスします。また、 食べ方が上手ではない子どもは、椅子の高さが不 適切で足が宙に浮いていることが多いです。足元 に踏み台などを入れて安定させると、姿勢もよく なることを伝えます。

安武 お母さんが食べさせる際のスプーンの使い 方の指導も必要ですよね。

鈴木 そうですね。スプーンでお口の中にどんどん食べものを運んでいくお母さんもいます。しかし、口の周りの筋肉を育てるためには、スプーンを下唇に置き、上唇で迎えに来てもらう捕食が必要です。それを確認しながら食べさせてくださいと伝えています。また、すぐに水で食べものを流し込む"流し食べ"にも注意が必要です。

安武 歯によい食材の適切な大きさを知らないお母さんは多いのではないでしょうか。

鈴木 たとえば、りんごを薄くスライスして与えるお母さんは多いです。最終的にはまるかじりしていただきたいのですが、まずは輪切りにして、手で持って前歯で嚙めるような形にすることを勧めています。

安武 食べ方が変わることで、口腔機能が上がっていることを感じますか。

鈴木 わくわく赤ちゃんハーミーの後もメインテナンスでお付き合いしていくので、様子を見ながら継続して支援していくことの重要性を感じます。 安武 飲みものについてはどのように指導していますか。

鈴木 コップを唇で挟めているかなどを観察しています。

安武 糖分を多く含む飲みものを、身体によいと 思って与えている家庭も少なくないと思いますが、 どのようなアドバイスをされていますか。

鈴木 もってきてもらった飲みものを確認しています。とくに野菜ジュースを与えている家庭は多いですね。その背景を聞くと、野菜嫌いの子どもに野菜の代わりに与えていると答える方が非常に多いと感じます。

安武 親心ですね。栄養がとれるというイメージ で選んでしまう方は多いですよね。

鈴木 野菜ジュースも糖分を多く含む"ジュース"だと伝えると、「野菜だと思っていました」、「こんなに糖分が入ってると思わなかった」と反応することが多いですね。

口腔機能への働きかけ

安武 日本では、歯によい食べ方の学びは、歯科 医院でしか得られない現状があります。歯科衛生 士として、どのように伝えていますか?

鈴木 当院では唾液検査を行っています。唾液の量や緩衝能の強さ、う蝕原因菌の数などを調べ、その結果を伝える際にステファンカーブなどについても説明します。CM などで「再石灰化」という言葉を耳にしたことはあっても、自分の口腔内でどのように起こっているかがわかると、驚く方が多いです。

安武 間食はしないという方でも、ジュースやミルクの入りのコーヒーを頻繁に飲む方は多いようです。それでは脱灰が進んでしまいますよね。

鈴木 う蝕原因菌が存在するからといってすぐに う蝕になるわけではなく、細菌数と歯質、糖分、 時間の要因が重なり合ってう蝕が発生します。検 査結果をもとに、どの部分を改善すればリスクを 下げられるかなどをアドバイスしています。

安武 唾液検査の数値を見ることで、改善のアドバイスがしやすくなるのですね。他にはどのような工夫をされていますか。

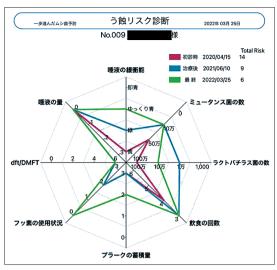
鈴木 当院では初診検査時に食事記録用紙を渡し

て、次回来院時までに日々の食事の内容や時間な どの記入をお願いしています。それをもとに歯科 衛生士が1日の食事回数や間食の頻度を確認し、 唾液検査の結果と合わせてう蝕リスクなどのデー タを算出します。栄養面の指導は管理栄養士にバ トンタッチし、連携して食育支援に取り組んでい ます。

安武 データをもとにどのように指導しているの か、具体的に教えてください。

鈴木 食事記録を診療データ管理ソフトの Dental X「R」(プラネット) に入力することで、 う蝕リスクが表示されます(図2)。トータルリ スクの数値は0~21まで幅があり、12以上だとう 蝕になりやすいとされています。これをもとに、 個々の患者さんに応じたアドバイスを行います。 安武 見える化されるとわかりやすいですね。 唾 液検査だけではどのような食事をしているのかが みえず、的確なアドバイスしにくいと思います。 そのためには食事記録の併用が重要ですが、記録 する際に押さえるべきポイントはありますか? 鈴木 スポーツ飲料もお茶や水と同様に捉えてい るお母さんは多いので、飲んだものはすべて正確 に書いてもらうよう伝えています。時間を決めず におやつを食べている子どもも多いので、食べた ら必ず記録するよう念押しします。その必要性を

理解してもらうために、ステファンカーブや緩衝



図② 食事記録を診療データ管理ソフトの Dental X [R] (プラネット)に入力することで、う蝕リスクが表示される

今後の展望

安武 歯科で行う食育について、さまざまなお話 をうかがいました。今後、歯科衛生士としてどの ような社会貢献をしていきたいですか?

鈴木 歯が生える前、お母さんの妊娠中から歯科 医院に通ってほしいと考えています。正常な歯並 びや嚙み合わせのためには、呼吸がたいへん重要 です。口呼吸ではなく鼻呼吸をする重要性を多く の子どもたちに伝えたいです。そして、小さいこ ろからの口腔育成や口腔機能の発達も含め、きれ いな歯並びや嚙み合わせで永久歯列まで導けるよ うな歯科衛生士でありたいです。

安武 本日はありがとうございました!

Information

能について説明しています。



『良食検定』

良食をチェアーサイ ドから! まずは、 良食検定のチャレン ジ試験(無料)をお 試しください。



CAMPFIRE 「良食を共に広げよう!」

口腔健康の重要性、良食習慣の大切さを 国民へ届けるため、クラウドファンディ ングでプロジェクトを立ち上げました。 ご一読、ご支援をよろしくお願いします。



口福の女神 応援プロジェクト

本稿のもととなったイン タビューの様子は、プラ ネット社ホームページにて 動画でご覧いただけます。

