

6月はむし歯予防月間です

健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎ 55-8105 FAX 55-2406

むし歯は、口の中の「むし歯菌」と「砂糖」が作用し合って「歯垢」と「酸」をつくり、時間がたつと歯を溶かすことでできます。

1歳8か月の頃には、むし歯のある子どもは毎年1パーセント未満ですが、3歳6か月の頃には、毎年約20パーセントの子どもにむし歯がみられます。この結果から、1歳8か月から3歳6か月の間でむし歯が増える子どもが多いことがわかります。

乳歯はむし歯になりやすく、進行も早いので、特に注意が必要です。「乳歯は生え変わるから大丈夫」と思いがちですが、乳歯にむし歯があると、永久歯もむし歯になりやすく、健康に悪影響を及ぼします。

また、米原市は県内でも、むし歯のある子どもが多い地域です。親の心がけで、むし歯のない子どもに育てることができます。むし歯予防を心がけましょう。

むし歯のある子どもの割合 (乳幼児健診の結果より)

	1歳8か月		3歳6か月	
	米原市(%)	滋賀県(%)	米原市(%)	滋賀県(%)
H24	0.33	1.32	24.4	19.9
H25	0.29	1.53	22.4	18.5
H26	0.63	—	18.0	—

激増!!

—米原市民の健康づくり8か条—
第8条

しっかりとみがいて、げんきな歯

むし歯や歯周病予防のために、子どもの頃から歯磨き習慣をしっかりとつけ、大人になっても健診を受けましょう。

みんなで守ろう！ 子どもの「むし歯予防」3つの習慣



歯磨き

●乳時期に歯磨き習慣の準備を

手のひらで頬を触ったり、指のはらで唇を触るなど、口に触られることに慣れさせましょう。何でも口に入れる生後10か月頃に、歯ブラシを持たせてあげましょう。

●仕上げ磨きの習慣づけ

お子さんが自分で歯磨きができるようになって、必ず1日1回は大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。



●家族で歯磨き

子どもは大人の真似をしたがります。食事やおやつの後には、大人が率先して歯磨きをしてみせましょう。



食生活

●おやつは回数と時間に注意



おやつを食べる回数が多いほど、むし歯が多いというデータがあります。口の中に長くとどまる飴やガム、ジュースは、食べる量や時間に気をつけましょう。

●よく噛む習慣づけを

よく噛むことで、唾液の量が増えて、口の中もきれいになります。ひと口30回以上噛むことを目標にしましょう。

●早寝早起きを心掛けましょう

22時以降に寝る子どもは、むし歯が多いということがわかっています。むし歯のない子に育てるためにも、早寝早起きを心掛けましょう。



歯科健診

●歯科健診を受診しましょう

市では、1歳8か月、2歳6か月、3歳6か月の健診時に歯科健診を行っています。ブラッシング指導もあります。



▲ブラッシング指導の様子

●定期的に歯科健診を受けましょう

かかりつけの歯科医を決め、定期的に歯科健診を受けることで、それぞれに合った予防方法の指導や、早めの治療が受けられます。



一般社団法人 湖北歯科医師会
瀧上 啓志 先生

必ず歯を磨く約束をしてください 歯は健康の基本です

幼い子どもは、なかなか自分で歯を磨くことができませんので、親がしっかりと歯を磨いてあげる必要があります。歯ブラシをどうしても嫌がる子どもには、ガーゼを指に巻いて歯の表面をぬぐってあげてください。

また、子どもが自分で十分歯を磨けない時期は、出来るだけ甘い飲食物を取らないことが望まれます。ジュースやチョコレート味の味を覚えさせないようにし、飲み物はフッ化物が多めに含まれる、お茶を好ませるのが良いでしょう。

小学生になると、多くの子どもが自分で歯を磨けるようになります。しかし磨き方が不十分で、磨き残しができると思いますが、きれいに磨けているか定期的にチェックしてあげてください。小さなストローク、強すぎない力で、歯を順番に磨くと良いでしょう。

また、甘い飲食物は取らない方が良いでしょうが、小学生になると甘い物が大好きになってしまっている子が多いです。甘い物を食べたり飲んだりした後は、必ず歯を磨く約束をしてください。健康な歯の意義と、むし歯で困ることなどを含めて、歯磨きの必要性を根気よく話してあげてください。

(一社) 湖北歯科医師会の歯科医師と歯科衛生士が、湖北口腔保健フェスティバルで、お口の健康についてアドバイスをします！ぜひお越しください！



第38回 湖北口腔保健フェスティバル

出場者募集！

日時 **6月21日(日)**
10時～16時

場所 **長浜文化芸術会館**

お口の中をカメラで見るコーナーやフッ化物塗布、ブラッシング指導、図画・ポスター展など、お口や体の健康のコーナーがたくさんあります。入場は無料です。

問 (一社) 湖北歯科医師会事務局
☎・FAX 62-3020

親子でいい歯コンクール

お子さんと保護者の歯科健診を行い、最もお口の中がきれいな親子を表彰します。

- 時間 10時～(フェスティバルと同時開催)
- 対象 平成26年度に3歳6か月児健診を受けたお子さんとその保護者
- 申込 コンクールの出場を希望する親子は、6月12日(金)までに市健康づくり課(☎55-8105)へ



親と子の強い歯を作ろう運動 無料で歯科健診が受けられます

妊娠期とお子さんの1歳から6歳までの誕生月に、歯科健診やフッ素塗布、衛生指導などが親子一緒に無料で受けられます。

- 場所 湖北歯科医師会会員の歯科医療機関
*会員の歯科医療機関は、母子健康手帳の交付時に配布する「親と子のお口の健康手帳」や、湖北歯科医師会のウェブサイト(<http://www.kohokusika.jp/>)に掲載があります。
- 持物 母子健康手帳、親と子のお口の健康手帳
- 申込 各歯科医療機関に、電話で直接予約してください。