

# 子どもの歯の健康づくり

生涯を通じて、自分の歯でおいしく食べる楽しみを味わうためには、子どものころから歯を健康に保つことが大切です。今回は、乳幼児期のむし歯予防についてお知らせします。

健康福祉課健康係

☎ 1146

6月4日は「むし歯予防デー」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

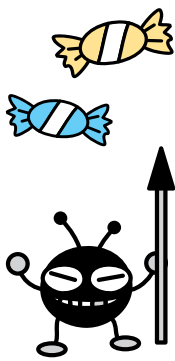
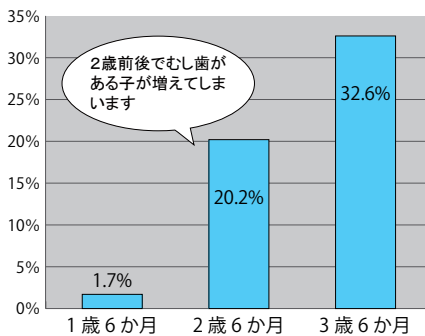
『健康は 食から 歯から 元気から』



## 乳歯はとても大切です

乳歯は、おおむね生後6～9か月頃に生え始めます。「乳歯はいずれ生え変わるから」と手入れを怠っていませんか？乳歯には、永久歯が生えてくる場所を確保するという大切な役割があり、乳歯をひどいむし歯にしたり、早い時期に失ってしまうと歯並びが悪くなったり、噛み合わせに不具合が生じる場合があります。

平成24年度 歯科検診むし歯有病率



## 《鳥羽市の現状》

市で実施している歯科検診の結果、むし歯の有病率（むし歯がある子の割合）は、1歳6か月児では1.7%だったのに対し、3歳6か月児では32.6%で、2歳前後で大きく増えています。  
※グラフ（ページ左上）

## むし歯の原因

むし歯は、むし歯菌、歯の質、糖分の3つの要因に時間の経過が加わってできると言われています。□の中にいるむし歯菌が、食べかすに含まれる糖分を利用して酸をつくり、歯を溶かしてしまふことがむし歯の始まりです。



## むし歯予防のポイント

① 歯磨き習慣をつけましょう  
歯の汚れはうがいでは落とせません。食後の歯磨きを習慣にしましょう。

子どもの口の中は大変敏感なので、乳歯が生えてきたころから、□や□の周りに軽く触れたり、ガーゼなどで歯を拭いたりして、徐々に歯ブラシに慣れさせるとよいでしょう。子どもは磨き残しが多いため、小学校4年生になるまでは、仕上げ磨きをしましょう。

## 《仕上げ磨きのポイント》

□の中がよく見える「寝かせ磨き」で行います。歯ブラシは鉛筆のように持ち、力を入れすぎないように一本ずつ丁寧に磨くように細かく動かすとよいでしょう。

## ② フッ素を利用しましょう

フッ素は、酸に溶けにくい歯をつくるとともに、溶けた歯を修復してくれる働きがあります。

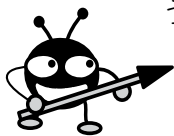


寝かせ磨き

③ 食生活に気をつけましょう  
食事やおやつの時間を決め、だらだら食べるのをやめましょう。また、砂糖を含む甘いお菓子や甘い飲み物（ジュース、炭酸飲料、乳酸菌飲料、スポーツ飲料など）の取り過ぎに注意しましょう。

## 定期検診を受けましょう

むし歯を早期発見し、早期治療につなげるためには、定期的に検診を受け、歯のチェックをすることが大切です。市では、1歳6か月～3歳6か月の間、半年ごとに歯科検診を行っていますので、ぜひ利用してください。



## 歯っぴー教室

- 6月18日(火)
- 午前10時～11時

1歳～1歳6か月児とその保護者を対象にした歯磨き指導の教室です。くわしくは広報とば5月16日号をご覧ください。

ご参加ください

## お口の健康まつり

- 6月16日(日)
- 午前9時30分～12時

よい歯のコンクール表彰や矯正相談など、口と歯の健康を考えるイベントです。くわしくは今号21ページをご覧ください。

