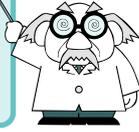




子どもの 歯と口の健康 について

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」
です



赤ちゃんの歯は、生後6カ月を過ぎると乳歯が生えはじめます。
可愛らしい歯をむし歯から守ってあげましょう。

むし歯ができる3つの要因

- ・むし歯菌の量
- ・糖分摂取の量
- ・歯質

◎子どものむし歯予防のため
次のことを心がけましょう

▼むし歯菌を減らす（ブラークコントロール）

むし歯は、むし歯菌（ミュータンス菌）の感染によって起こる感染症です。食べたらすぐに歯みがきをする習慣を身につけさせましょう。また、お母さんや家族が口移しで子どもに食べ物を与えないようにしましょう。

▼糖分の摂取回数を控えるにする

むし歯菌は、砂糖等の糖分を養分にして、むし歯をつくりまします。

▼フッ化物の応用や普段の食生活で歯を強くしよう

歯をつくる基本的な栄養素（たんぱく質・ミネラル）を意識して摂取しましょう。小魚類、レバー、卵、大豆、海藻類、牛乳、野菜、果物等は、ミネラル成分（カルシウム・リン・フッ素）を豊富に含んでいます。

▼食生活のリズムを大切に

三度の食事を中心に、おやつは時間と量を決め、ダラダラと飲食しないようにしましょう。

▼よく噛むこと

だ液がたくさん出て、だ液中に含まれたカルシウムやリンが、歯の再石灰化を補います。



◎成長に合わせたポイント

▼授乳期

・歯みがきはガーゼ等で拭く程度で大丈夫です。歯ブラシは1歳頃から使います。

・哺乳ビンにジュースやスポーツドリンクを入れないようにしましょう。

▼幼児期

・哺乳ビン、母乳は卒業しましょう。

・1歳半前後は上の前歯の歯と歯の間、3歳前後は奥歯の噛む面のみぞや奥歯の歯と歯の間にむし歯が来やすいので、寝かせみがきできれいにしましょう。

・フッ化物入り歯みがき剤を使う、歯に直接フッ化物を塗る等の方法で、歯や骨を丈夫にしましょう。保健センターでは、2歳児歯科健診と3歳児健診の際、希望

者にフッ化物塗布を行っています。その他は、かかりつけ歯科医によく相談しましょう。

・おしゃぶり、指しゃぶりは、開咬（かいこう…出っ歯や前歯がかみ合わない状態）の大きな原因になりますので気をつけましょう。

▼学童期

・むし歯になりやすい「6歳臼歯（乳歯の奥歯の奥に生える歯）」に気を付けましょう。

・10歳頃までは仕上げみがきをして、みがき残しのないように注意しましょう。



◎お口ポカン（口での呼吸）に注意

お口をポカンとしていると、よくかめない、お口が渇く、かみあわせが悪くなる、お口での呼吸は浅いのでリラックス出来ない等と良いことがありません。お口を結び、呼吸は鼻でするようにしましょう。

◎歯肉炎は子どもでも起ります

歯の表面についた汚れ（プラーク＝歯垢）をそのままにしておくと、歯肉が炎症を起こします。歯肉炎になると、歯肉の色が赤や紫に変わり腫れてきます。そして、歯みがきですぐ出血するようになります。歯ブラシによるブラッシングで予防しましょう。



《6月の乳幼児健診》

- ◇受付時間 午後1時30分～2時
- ・1歳6カ月児健診 6月1日(月)
対象：平成25年10月～11月生
 - ・2歳児歯科健診 6月2日(火)
対象：平成25年4月～5月生
 - ・4カ月児健診 6月29日(月)
対象：平成27年2月生

