

# 特集

## 子どもの歯を守ろう!!!

今、日本の平均寿命は80歳を超えています。自分の歯を80歳まで残すには、子どもの頃からの歯のケアが大切になります。  
今回は、「子どもの歯を守ろう!!!」をテーマに、むし歯予防の対策や、定期検診のお知らせをした  
いと思いませんか。



### 乳歯がむし歯になると なんでいけないの？

いへら治療が進歩しても、一度むし歯になってしまった歯は、もとの自然な歯に戻ることはありません。『乳歯は生え変わるから大丈夫』と安心していませんか？乳歯の下には永久歯の芽があるため乳歯のむし歯は永久歯にも影響します。

### ■むし歯は『感染症』のひとつです！

むし歯は、『むし歯菌』によってできます。

生まれたばかりの赤ちゃんにむし歯菌はいません。子どものむし歯は、親など身近にいる人の口から唾液を介して感染します。

☆むし歯菌をつつさないためのポイント☆

- ◎スプーンや歯ブラシは共用しない
- ◎口移しで食べさせない
- ◎家族でむし歯のある人は早めに治療する
- ◎家族全員でむし歯予防に心がける



### ■乳歯のむし歯は進行が早い！

乳歯は抵抗力が弱いためむし歯の進行が早く、知覚神経が鈍いので悪化するまで気が付きません。

☆乳歯のむし歯が招くリスクを知ろう☆

- ◎永久歯もむし歯になりやすくなる
- ◎歯並びが悪くなる
- ◎弱い歯質の永久歯になる
- ◎噛む力が育たない
- ◎発音がうまく出来なくなる



規則正しい食生活がむし歯予防になる！

規則正しい生活リズムをつくるためには、食事の時間を決めることが大切です。生活リズムが乱れてしまうと、長い時間食べ物が口に入っている状態が続く『だらだら食い』になりやすく、むし歯をつくる原因になります。

☆おやつを見直そう☆

- ◎食べる量だけ器にあけて食べ過ぎない（お菓子を袋ごと与えない）
- ◎おやつは時間と場所を決めて与える
- ◎だらだらと食べさせない
- ◎飲み物はジュースではなくお茶か水にする

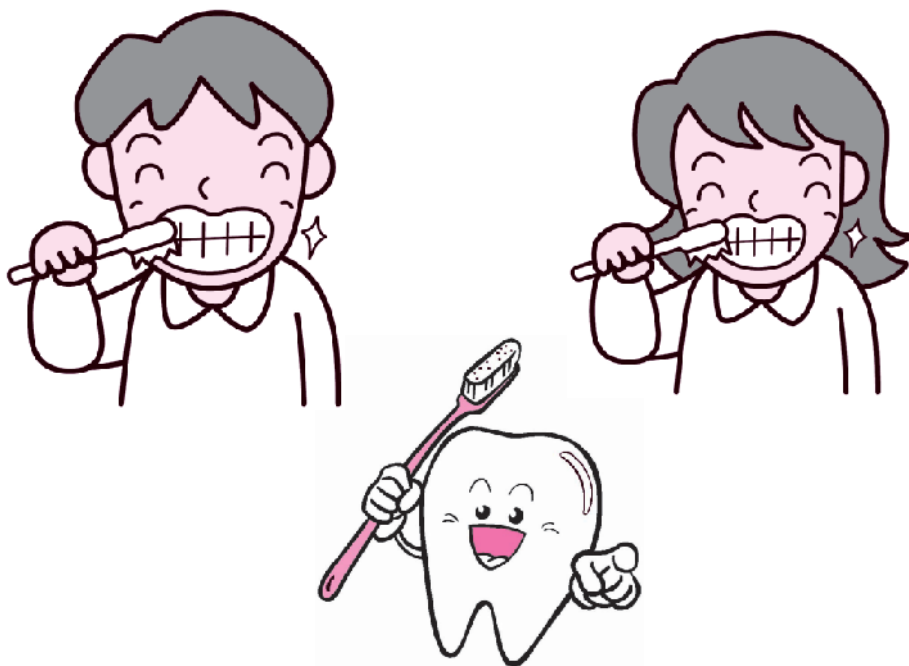


楽しみながら歯磨きを習慣に！

強制的に歯をみがこうとすると、子どもの恐怖心につながり余計に嫌がります。遊びを交え、楽しく歯をみがく習慣をつけましょう。

☆歯みがきのポイント☆

- ◎保護者と一緒に行い、楽しそうに手本を示す
- ◎絵本でむし歯の怖さを教えよう
- ◎たくさんほめながらみがこう



定期健診を受けましょう！

町では、1歳6か月

健診、2歳児むし歯予防教室、3歳児健診、フッ素塗布を通して歯科健診を行っています。ぜひ受診してください。

また、かかりつけ医を持ち、定期的に歯科

検診を受けることが大切です。むし歯になってから歯科医院に行くと、恐怖心が強くなり、嫌なイメージがつかめます。むし歯になる前から定期的に診察を受けることで子どもの不安感が軽減します。



2歳児むし歯予防教室のお知らせ

- ▼日時 3月9日（月）・10日（火）の2日間
  - ▼受付 午後1時～3時まで
  - ▼場所 上三川いきいきプラザ
  - ▼対象 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれのお子さん
  - ▼持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、問診票
- ※歯科検診がありますので、事前に歯みがきをしてからお越しください。
- また、歯垢の染め出しを実施しますので汚れても良い服装でお越しください。
- 対象児には個人通知をしています。

▼問い合わせ先 〓

健康福祉課 健康増進係  
 ☎9132 ☎7493