

歯みがきで『子どもものの歯』を守ろう！

乳歯は生えそろうと、大人より少ない20本。個人差はありますが、だいたい3歳ぐらいで生えそろいます。

★乳歯はむし歯になりやすい！

永久歯と比べて乳歯は、歯に栄養や血液を供給している「歯髄（神経）」が大きく「エナメル質」が薄く軟らかいことが特徴です。そのため、むし歯になりやすく、一度むし歯になってしまうと永久歯よりも進行が早く、広範囲に広がってしまうのです。

★乳歯のむし歯を放っておくと…

- ← 乳歯のむし歯が多い
- ← よくかめない
- ← あごが育たない
- ← 永久歯の歯並びが悪くなる
- ← よく歯みがけない
- ← 永久歯のむし歯も増える



★毎日の歯みがきで子どもものの歯を守ろう

むし歯予防には、毎日の歯みがき習慣が大切です。歯みがきの基本は、回数よりも汚れを落とすこと。乳歯が生えてきたら、まずは濡らしたガーゼや綿棒で歯を拭いてあげ、徐々に歯ブラシへと慣れさせていきます。子どもがきちんとひとりで見かけるようになるまでは、大人の手で仕上げみがきをしてあげましょう。

●歯みがき習慣の準備

乳歯の生えていない赤ちゃんでは、手のひらで頬をさわったり、人さし指のはらで唇をさわったりすることで、口に触られることに慣れさせましょう。また、家族が日ごろから子どもの口の中をみる習慣をつけることも大切です。

●子どもにも歯みがきを好きにさせるコツ

- 子ども専用の歯ブラシを持たせよう
大人の目の届くところで、自由にカミカミさせ、歯ブラシの感触に慣れさせましょう。突き刺し事故には注意が必要です。初めのうちは、のど突き防止仕様の歯ブラシがおすすめです。
- まわりの人が楽しく歯みがきをしましょう
子どもが歯みがきをしたい、してもらいたい、と思ってもらえるようにしましょう。歯みがきができたら思いきりほめてあげましょう。
- 「歯みがき」を「こ」をしてみよう
お気に入りのぬいぐるみや人形をつかって、遊びながら歯みがきの楽しさを教えましょう。

★「2歳児むし歯予防教室」のお知らせ★

せっかく生えてきた乳歯が、気づかないうちにむし歯になっていることもあります。1歳6か月健診がすみ、お子さんのむし歯が増えるのは、この時期です。

歯科健診や歯の染め出しなどを行いますので、ぜひご参加ください。

▼日時 3月5日(月)・6日(火)

▼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21年4月2日～平成22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

※対象のお子さんには、お知らせを個人通知いたします。詳しくは、お知らせをご覧ください。



▼問い合わせ先 健康課 母子健康係

☎9132

平成23年度定期予防接種のお知らせ

お母さんが赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力（免疫）は、百日せきでは生後3か月までに、麻疹（はしか）では生後12か月までにほとんど自然に失われていきます。そのため、この時期を過ぎると赤ちゃん自身で免疫を作り病気を予防する必要があります。その助けとなる予防接種ですので、忘れずに受けましょう。

予防接種	対象者	回数	接種間隔等	接種方法
ポリオ (経口生ワクチン)	生後3か月～1歳6か月までの子	2回	<ul style="list-style-type: none"> 1回目と2回目の間隔は41日以上あける。 病気等により、対象年齢中に受けていない場合は、7歳6か月まで接種可能。 	集団接種 (保健センター)
BCG	生後3か月～6か月までの子	1回	医師の判断により12か月まで接種可能	医療機関で個別接種 【上三川町 下野市 小山市 野木町 宇都宮市】 
3種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)	1期初回 生後3か月～7歳6か月までの子	3回	20日～56日の間隔をおいて3回接種。	
	1期追加 生後3か月～7歳6か月までの子	1回	初回接種（3回）終了後、12～18か月の間に追加接種。	
2種混合 (ジフテリア・破傷風)	2期 小学6年生 (H11.4.2～H12.4.1生)	1回	個人通知	
MR (麻疹・風しん)	1期 生後12か月～24か月までの子	1回	1歳の誕生日を迎えたら早めに受ける	
	2期 小学校就学前1年間にある子 (H17.4.1～H18.4.1生)	1回	個人通知	
	3期 中学1年生 (H10.4.2～H11.4.1生)	1回	個人通知	
	4期 高校3年生 (H5.4.2～H6.4.1生)	1回	個人通知	
※日本脳炎	1期初回 生後6か月～7歳6か月までの子	2回	6日～28日の間隔をおいて2回接種	
	1期追加 生後6か月～7歳6か月までの子	1回	初回接種（2回）終了後、11～18か月の間に追加接種。	

※日本脳炎予防接種は、接種勧奨の中止をしていましたが、平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれのお子さんは19歳まで(20歳未満)の間、定期予防接種が出来るようになりました。(平成23年5月20日から)

(注) 表中の2種混合、MR2期、MR3期、MR4期の予防接種は、平成23年度の対象者です。接種期間は平成24年3月31日までになりますので、早めに受けてください。期間を過ぎた場合は、定期外の予防接種となり、実費負担になります。

▼問い合わせ先=健康課 母子健康係 ☎9132