



# 健康も楽しい食事も いい歯から

～子どもの歯の健康を守りましょう～

健康で豊かに生きられるための基本は、毎日の食事をおいしく食べられること。そのために大切な役割を果たしているのが歯の健康です。一生自分の歯で食べ、豊かに暮らせるかどうか、これは乳幼児期の歯の状態が大きく影響しています。



## 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の口の中には、むし歯菌は存在せず、乳歯が生え始めるころから3歳くらいまでに、主な保育者であるお母さんからうつりやすいと言われています。2～3歳までに、むし歯菌が子どもの口の中に住みつかなければ、将来むし歯になる可能性を大きく減らすことができます。

～むし歯菌をうつさないために気をつけたいポイント～

- ・スプーンや歯ブラシは共用しない
- ・口うつしで食べさせない
- ・家族でむし歯のある人は早く治療する
- ・家族全員でむし歯予防を心がける



## 健康な歯を育てる生活習慣

### ●規則正しい生活をしましょう

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。これが決まってくれば、あとは自然に時間配分されていきます。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。

### ●「食べたらみがく」を習慣に

食べカスが残っていると、口の中の細菌がそれを利用してむし歯や歯周病の原因をつくります。歯が生え始めたら食後の歯みがきを習慣づけましょう。初めは歯ブラシに慣れさせ、小学校中学年くらいまでは、保護者の「仕上げ磨き」が必要です。



## ●おやつは「4度目の食事」

食事ではとりきれない栄養を補うつもりで、乳製品やいも類、果物などなるべくお菓子ではないものにしましょう。食べた後は歯みがきを忘れずに。外出などで歯みがきができないときは、口をゆすぐだけでも違います。

### ☆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
- ・おやつは時間と場所を決める
- ・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



アメやキャラメル、チョコレート、ジュース等、砂糖や他の糖分を多く含むもの、口の中に長い時間入っているもの、歯に付きやすいものがむし歯の危険性が高くなります。

## ●よくかんで食べることを身につけよう

「よくかむ」ことは、ハイハイやひとり歩きのように、自然と身につくものではありません。かむ学習をしてしっかり身につけていきましょう。奥歯が生え始め、すりつぶして食べられる1歳以降から心がけるといいでしょう。

### ☆よくかむことの効果☆

- ・唾液の分泌がよくなるので、口の清掃性を高めむし歯予防になる
- ・歯ぐきがマッサージされ、歯肉炎を防ぐ
- ・食べ過ぎや肥満を防ぐ
- ・脳の発達、味覚の発達を助ける



## ●フッ素をとり入れましょう

歯の成分はカルシウムですが、フッ素を塗ることで、むし歯の原因である酸に強いカルシウムに変わります。歯の生え始めた頃ほどフッ素の効果が高いので、歯の生え始めに歯科医院でフッ素塗布をして、その後、3～4か月に一度行うと効果的です。フッ素洗口剤でうがいをしたり、フッ素配合歯みがき剤を使用するのも良いでしょう。

## \* 歯周疾患検診について \*

今年度も40. 50. 60. 70歳の節目の年齢の方を対象に無料の「歯周疾患検診」を実施しています。対象の方には個別通知しますので、是非この機会にお口の中の状態をチェックしましょう。



お問い合わせ／健康推進課 ☎63・3801