



いつまでも 続くけんこう 歯の力

～家族みんなで歯の健康づくり～

6月4日から10日は歯と口の健康週間

一生を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。乳幼児期の歯を健康に保ち、歯に良い生活習慣を身につけていくには、保護者の努力が大切です。歯の健康を守って80歳まで自分の歯を20本保つ「8020」を実現していきましょう。



★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。保護者の方のむし歯も早く治療し、口の中を清潔にしておきましょう。

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

★むし歯はこうしてできます

歯についた汚れの中の糖をむし歯菌が食べる



むし歯菌が酸を出す



酸が歯を溶かし、むし歯ができる



【むし歯はむし歯菌、糖、弱い歯がそろってできます】

★むし歯予防のポイント

①食事とおやつの時間を決め規則正しい生活をしましょう

ダラダラ食べたり、甘いものばかり食べていると、むし歯菌が「食べかす(糖分)」をえさにむし歯を作ります。甘いものやジュースをだらだら食べないようにしましょう。

普段の飲みものはお茶か水にしましょう。また、おやつは食べる量だけ器にあけて、食べ過ぎやダラダラ食べを防ぎましょう。

②「食べたらみがく」の習慣をつけましょう

乳幼児期から「食べたらみがく」を習慣づけていきましょう。また、就寝中はだ液の量が減るため、むし歯菌の活動が活発になります。就寝前にはていねいに歯をみがき、むし歯菌を減らすことが大切です。

外出などで歯みがきできないときは、口をゆすぐだけでも違います。

③よく噛んで食べることを身に付けましょう

よく噛むことでだ液の分泌が盛んになって、歯や歯肉についた食べかすを洗い流してくれたり、だ液が歯のエナメル質を修復します。

また、よく噛むことは、早食いや食べ過ぎによる肥満を防いだり、顎の骨や筋肉が発達し、歯並びがきれいになるなどの効果があるといわれています。

④歯科健診、小児歯科での定期健診を受けましょう

乳幼児健診時の歯科健診、小児歯科での定期健診を受け、定期的にチェックを受けましょう。歯みがきや食生活のアドバイスがもらえ、むし歯を早期にみつけてもらえます。



★家族みんなでむし歯を予防しよう

子どもの歯の健康を守る一方で、保護者の方も自分の歯の健康を考えてみませんか。保護者の世代では、歯周病の初期段階である「歯肉炎」が多くみられたり、治療済みの歯がむし歯になったりするケースがみられます。

家族みんなで守りたい～お口の健康を守るポイント～

- ・食べたら歯をみがこう
- ・たばこは吸わない
- ・ストレスをためないように
- ・栄養バランスのよい食事をとろう
- ・歯科医で定期健診を受けよう 歯石も除去してもらおう
- ・歯ごたえのあるものを積極的に食べる



* 歯周疾患検診について *

今年度も無料の「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。

■対象 40・50・60・70歳の節目の年齢の方



お問い合わせ / 健康推進課 (☎63・3801)