行政 Information

親子で取り組もう！　子どものむし歯予防

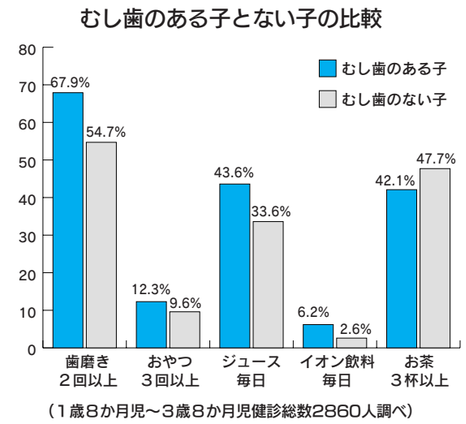
問 健康推進課(☎65－7751)

乳幼児期に最も多い口の病気は、むし歯です。

市が行った調査では、むし歯のある子の方が、ない子に比べて、歯みがきをしているけれど、ジュースやイオン飲料など糖分を含む飲み物を毎日飲んだり、1日3回以上おやつを食べる割合が高いことがわかりました。

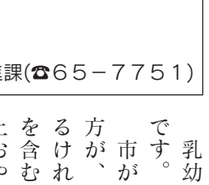
お子さんが元気に成長していくためには、しっかり噛める健康な歯は欠かせません。

そこで、改めてむし歯予防について確認しましょう。



（1歳8か月児～3歳8か月児健診総数2860人調べ）

むし歯のこと、歯医者さんに質問しました



湖北歯科医師会
笹口博彰先生

Q1　むし歯はどうしてできるのですか

歯の表面に付いている白っぽいネバネバとした汚れを歯垢と言います。その歯垢の中にいるむし歯菌が食べ物の中の糖分を栄養にして酸を作り、その酸によって歯が溶かされた状態がむし歯です。むし歯を予防するためには、お口の中の歯垢をきれいに取り除けるよう丁寧な歯みがきを心がけ、むし歯菌の栄養となる糖分(特に砂糖)に気を付け、フッ化物の応用によって歯の質を強化する必要があります。

フッ化物の応用には、健診で受けられる「フッ化物塗布」や家庭で使える「フッ化物入り歯磨き剤の使用」などがあるよ！

Q2　子どもの歯もむし歯になったら、治さないといけないですか

乳歯(子どもの歯)には永久歯が生えてくる場所を確保し、正しい場所に導く大切な役割があります。乳歯がひどいむし歯になり、早い時期に失ってしまうと、歯並びが乱れ、永久歯が正しく生えないことがあります。また乳歯のむし歯が、その下で作られている永久歯の歯の質に影響を与えてしまう場合もあります。

Q3　仕上げみがきは、何歳くらいまでした方が良いですか

お子さんによっては仕上げみがきを嫌がる場合や、保護者も時間がないからという理由で、あまりできていないことがあるかもしれません。しかし、お子さんだけの歯みがきでは、とても十分ではありません。大人の仕上げみがきは、子どもの口の中を観察するためにも大変重要です。永久歯が生え揃う小学校高学年までは、毎日でなくても良いので続けていただきたいと思います。

Q4　むし歯は遺伝しますか

むし歯は遺伝すると思っている人が多いかもしれません。歯並びやあごの骨格は遺伝することはあっても、むし歯そのものが遺伝することはありません。なぜなら、生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯の原因菌はいないからです。

では、そのむし歯菌はどこからやってくるのでしょうか。それは周りの大人の口から感染するということがわかってきました。したがって、お子さんのむし歯を予防するためにも、保護者の口の中をきれいにしておくことが、とても重要となります。

家族みんなで、むし歯予防を心がける事が大切だね。

むし歯は、歯みがきだけでは防げない！

「歯みがき＋α（プラスアルファ）」を心がけましょう！

おやつの中でも、砂糖がたくさん入った甘い物はむし歯と関係が深く、むし歯を予防するためにも甘い物はなるべく控えるようにすることが大切です。

お子さんにとって、おやつは第4の食事です。「おやつ＝甘いお菓子・ジュース」とならないように気を付けましょう。

おやつにもルールを！

・おやつは時間と量を決めます。食べる時間は20分以内を目安に食べ終わるか、片付けるようにします。

・季節の野菜や果物をとるようにします。

・ジュースやイオン飲料は、糖分を多く含むものがあるため、与え過ぎないようにします。

プラス＋おやつルール

むし歯は人により，なりやすさが違います。かかりつけの歯科医院で定期的にチェックしてもらうことで、その人に合った予防法を教えてもらえます。

また、むし歯の早期発見、早期治療につながることもあります。

家族みんなのお口の健康づくりサポーター　かかりつけ歯科医！

本人と家族の普段の健康管理をする身近な歯科医師を「かかりつけ歯科医」と言います。

日常的な診療の他にも健康相談や指導も含めて、いろいろな問題を気軽に相談できるのが「かかりつけ歯科医」です。

プラス＋定期健診

むし歯予防に使えるサービス（参加費無料）

伝統と実績を誇る「親と子の強い歯をつくろう運動」

この運動は、昭和42年に湖北医師会が始めたものです。今まで多くの人が参加し、むし歯予防に取り組んできました。妊婦さん、1歳～6歳のお子さんと付き添いの保護者を対象に、お口の衛生指導と健診が無料で受けられます。

全国でも画期的な運動

市民なら参加しなきゃもったいない！

お子さんの誕生月に歯科医院(湖北歯科医師会会員)まで直接予約し、受診してください。詳しくは次のホームページまで。

【湖北歯科医師会】

http://www.biwa.ne.jp/~khk-dent/Kohoku.html

【持ち物】

「親と子のお口の健康手帳」

「そだちっこ広場」会場：長浜市保健センター/高月分室

歯みがきの仕方やお口に関する相談など、歯科衛生士が個別にお伺いします。詳しくは15日号をご覧ください。