

子どもたちの

お口事情



本市の子どもたちは残念ながらも歯が多く、ほとんどの年代で県平均を上回っています。「乳歯はやがて生え変わるから…」と回っていませんか？乳歯がむし歯になると、かむ力や発音、永久歯の歯並びに影響を及ぼします。今号では、子どもたちのお口事情をのぞいてみましょう。

食べるだけじゃない！

大切な歯の役割

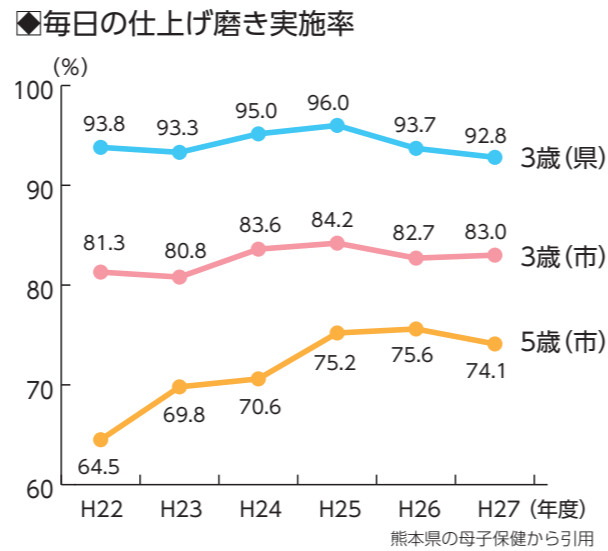
食べるだけでなく、声を出したり、表情をつくったり、力を出し体のバランスをとるなどいろいろな役割を担う歯。歯がないと、顔にしわができた、はつきり話ができなくなったり、物を噛めなくなることで脳に刺激がいかなくなります。



歯質を強くする取り組み

市は、子どもたちの歯を強くしてむし歯を防ぐと平成25年度から年中児（4歳児）以上の希望者を対象に保育園や幼稚園、小中学校の協力のもと「フッ化物洗口」に取り組んでいます。平成26年度からは全ての小中学校で取り組みを始め、徐々にその効果が表れてきています。
※フッ化物洗口：フッ化物を含む液でうがいをする。歯質を強くしてむし歯になりにくくなります。

子どもの歯、誰が守りますか？



仕上げ磨きの実施率も県平均よりも低い状況です。小学生になると手先も器用になりますが、むし歯の原因となる歯垢(プラーク)を上手に落とすことが難しく、まだまだ大人のチェックが必要です。少なくとも小学3年生頃までは、仕上げ磨きをお願いします。子どもたちの大切な歯を守るため、そして親子のスキンシップの一つとして、寝る前の仕上げ磨きを今夜から始めてみませんか。

効果的に使おう！糸ようじ

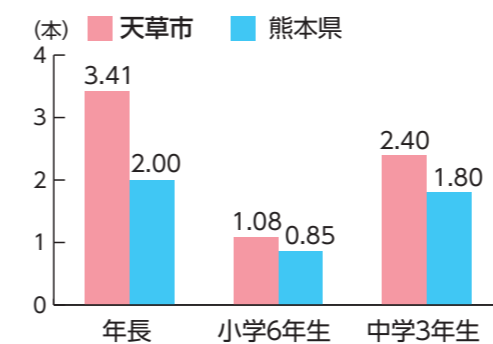
歯ブラシだけでは、60%程度しか磨くことができません。糸ようじを併用することで、その率を80%まで上げることが出来ます。また、「今日は上の前歯から、明日は下の右奥から…」というように磨き始めの歯を毎日変えるだけでも、磨き残しを減らすことが出来ます。

永久歯への生え変わり後が要注意!!

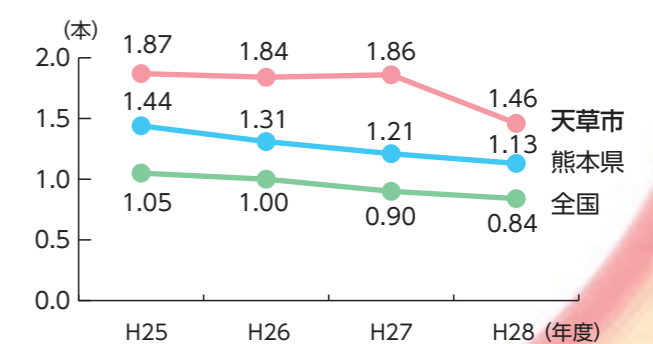
永久歯が生えても2年ほどは歯が柔らかくむし歯になりやすい状態です。丁寧な歯磨きに加え、歯科医院でフッ素を塗布してもらったりなど歯質を強くし、むし歯を防ぎましょう。市内の歯科医院では、どこでもフッ素塗布が出来ます。



◆平成28年度の1人平均むし歯数



◆12歳児(中学1年生)の1人平均むし歯数



熊本県の歯科保健の現状—熊本県歯科保健状況調査報告—

【問い合わせ先】
本庁・健康増進課(天草中央保健福祉センター内) ☎0620

強い歯をつくろう

- ①バランスのとれた栄養
- ②フッ化物の活用

むし歯菌を減らそう

- ①歯みがき・仕上げ磨き
- ②糸ようじや歯間ブラシの利用など

時間

ばい菌

むし歯

糖分

食後すぐの歯みがきをしよう

1日3回の歯みがきを習慣づけましょう

食べ物や飲み物の糖分量を制限しよう

- ①食事・おやつは食べる時間と量を決める
- ②だらだらと食べない