

# 保健センターだより (夏号)

## 小さな子どもたちの“お口のケア♡”



子どもたちのお口は、3歳頃までに乳歯が生えそろう、6歳頃から大人の歯が生え始め永久歯と交代していきます。大切な歯をずっと守るためにどうぞご確認ください。



### ♡乳歯の時期こそお口を大切に♡

#### ①『乳歯はどうせ生え変わるから』と軽く思わないで！

乳歯の時代は、大人のお口にステップアップするための準備期間。歯が生え変わってもお口の中の環境は引き継がれていきます。



#### ② 乳歯はとても薄いのでむし歯が早く進んで危険

乳歯は永久歯に比べて、とても小さくて弱い存在。むし歯の進みも早く、ひどくなると永久歯に影響を与えることも。

#### ③ 保護者の仕上げみがきはいいことたくさん！

仕上げみがきの時間は大切なスキンシップの時間。むし歯予防のためだけでなく、1日のふれあいの時間として活用できる。

### ♡小学生低学年までは仕上げ磨きが必要です♡

#### 仕上げみがきが好きになる5つのポイント

1. 口の中が奥まで見えやすいように、膝の上での寝かせみがきがベスト！
2. 歯ブラシを持つ反対の手で唇を抑えて
3. 声をかけながら明るく楽しく
4. 怖い顔にならないように笑顔で
5. 歯ブラシの動かし方は細かくなでるようにみがきましょう。“ごしごし”は厳禁！



#### ④『歯みがき&フッ化物』のダブル使いが効果的！

『むし歯』にさせないためには、①汚れを取り除く【歯みがき】&②歯を強くする【フッ化物活用】のダブル使いが効果的。

#### フッ化物の活用

- フッ化物塗布(かかりつけ歯科や健診で)
- フッ化物洗口(保育園・幼稚園・学校で)
- フッ素入り歯磨剤



### 隠れた汚れを取るフロスを使ってレベルアップ♡

#### デンタルフロス→

歯が生えそろってくると、汚れ(歯垢)は歯と歯の間にもたまるもの。歯みがきでは落とせない汚れは、フロスできれいに！



～ご案内～

熊本県 保護者向け歯科保健指導動画(6分程度)

「みんなで子どもの歯を守ろう むし歯ゼロを目指すモン」(限定公開)

こちらのQRコードから視聴いただけます⇒





# ～大人も一緒に「お口のケア♡」を～



「生まれたばかりの赤ちゃんのお口には、むし菌(ミュータンス菌)は存在しない!」のをご存じですか?

むし菌は、赤ちゃんのお世話をしている家族のお口などから、唾液を通じて感染するケースがほとんど…



- 離乳食の時に、大人が噛んで食べ物をあげる
- 大人が使ったスプーンや箸などで食べ物をあげる
- ストロウの使いまわし
- キス など



大人になると、仕事や家事などで日々の忙しさから定期的な歯科受診が減り、歯や歯ぐきのケアがおろそかになりがちです。天草市の令和4年度歯周疾患検診の結果、40歳代の受診者のうち56.9%の人がすでに歯周ポケット(歯と歯ぐきの溝)を保有している状況です。

家族みんなが普段からお口を清潔にしていると、赤ちゃんのむし菌のリスクが下がる結果につながります。

大切なお子さまの健康なお口を保っていくために、  
家族みんなで歯科検診に通ってみませんか?



## 【こんな症状ありませんか?】



- 歯みがきをすると歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが腫れてグラグラする
- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい

以上のような症状がある方は、歯周病の可能性あり!

### 《 歯周病とは...? 》

歯にこびりついた歯垢の中の歯周病菌が繁殖し、歯を支える骨を溶かすことで、歯が抜け落ちてしまう病気です。歯周病は初期段階では自覚症状がなく、知らず知らずのうちに進行してしまうこともあります。また、歯周病菌が歯ぐきの血管から全身に運ばれて、様々な病気に影響することがわかっています。

## 【天草市の歯周疾患検診のお知らせ】

- ◆ 対象者 40歳以上の天草市民
- ◆ 受診期間 ~令和6年3月30日(土)まで
- ◆ 受診方法 お近くの歯科医院へ、「市の歯周疾患検診を受けたい」と直接お申し込みください。

◆ 料 金 下表のとおり

40歳	41~69歳		70歳以上 後期高齢者医療
	天草市国保	市国保以外	
無料	400円	900円	400円

※生活保護受給者は無料です。証明書をご持参ください。

是非受診してください。

詳しくはこちらから →

