かっきーの歯☆ぴかな話

知立市で推進している「健康知立ともだち21計画」では、「歯の健康」について取り組んでいます。歯の健康は食事や会話を楽しむことなど、豊かで質の高い生活を送るために大切です。生涯にわたり自分の歯を20本以上保ち、健やかで楽しい生活を過ごせるように、自分の歯の健康に関心をもちましょう。

むし歯予防には生活習慣が重要！！

健康知立ともだち21計画
マスコット「かっきー」

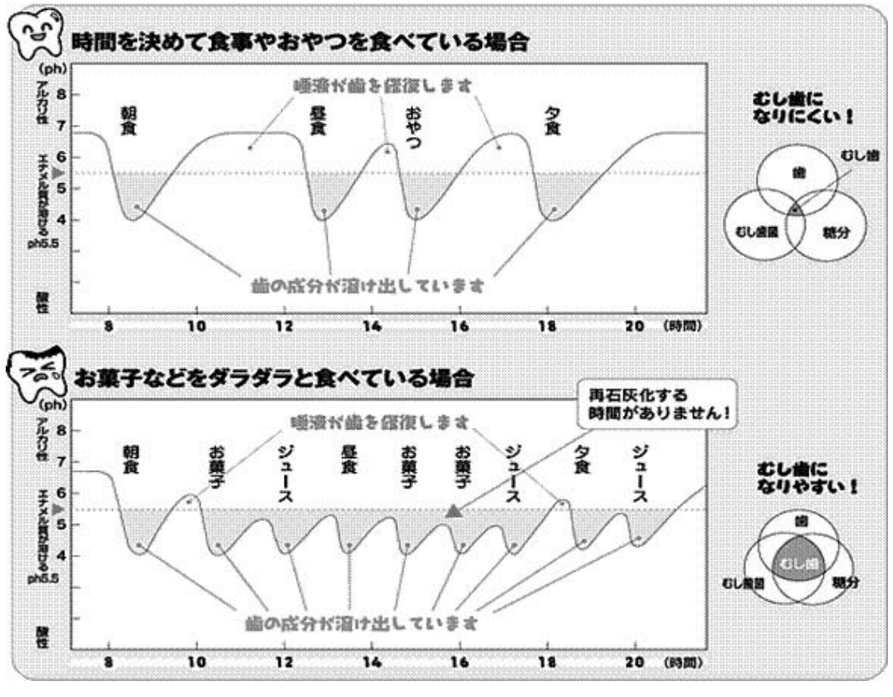
知立市での平成24年度の歯科健診結果では、むし歯のある幼児は1歳6か月児健診では2.3％ですが、3歳児健診では14.6％と約6倍に増えています。過去の健診からむし歯と関係のある生活習慣が次のように分かりました。

① 甘い飲み物を週5日以上飲む習慣がある
② 保護者の仕上げみがきの習慣がない
③ 寝る時に母乳または哺乳瓶（水、お茶以外）の使用がある

口の中は、唾液で清潔が保たれる仕組みになっています。就寝時は唾液の分泌が少なくなるので、夜はむし歯が作られやすくなります。むし歯予防の基本は、保護者の仕上げみがきです。風邪の予防に手洗い・うがいをするように、むし歯の予防に食後の歯みがきを習慣にしましょう。保護者の膝の上で仕上げみがきをする時間は良いコミュニケーションにもなります。

危険！ダラダラ食べ

下の図のようにダラダラ食べは唾液による「再石灰化」をさまたげます。そのため、おやつの時間を決めずにダラダラ食べたり、何度もおやつを食べたりすると虫歯の危険を高めます。
朝、昼、夜の3食を基本にメリハリのある食習慣を作りましょう。



※母子衛生研究会より引用

虫歯を予防するために

保健センターでは年に3回、2歳児を対象に「フッ化物塗布」を行っています。
フッ化物は、

① 歯の表面を溶けにくくする
② むし歯菌の活動を抑える
③ むし歯になりかけた部分を元の健康な状態に戻す

といった働きがあり、3～6か月おきに定期的に塗布することで効果があります。しかし、甘い飲み物の取りすぎや歯みがきが足りないと、フッ化物を塗っていてもやはりむし歯になります。
毎日の生活習慣の見直しとフッ化物の上手な利用がポイントです。
（※3月も、2歳児を対象にフッ化物塗布を行います。18ページ参照）

～おすすめ！ フッ化物配合歯磨剤～

世界のう蝕予防専門学会では、フッ化物配合歯磨剤の利用を強く勧めています。
日本では、この10年間でフッ化物入りの製品が増え、現在では、スーパーや薬局で購入できる歯磨剤のほとんどにフッ化物が入っています。手軽にできるう蝕予防の手段として大いに期待されています。

推奨される効果的な使用方法

（う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤応用マニュアルより）

1）使　用　量：歯ブラシに年齢に応じた量（下記参照）の歯磨剤をつける。
2）歯 み が き：みがく前に歯磨剤を歯面全体に広げる。
　　2～3分間みがく。
3）う　が　い：歯磨剤を吐き出す。
　　10～15mlの水を口に含み、5秒間程度ブクブクうがいをする。
　　うがいは1回のみ。
4）歯みがき後：1～2時間程度は飲食をしないことが望ましい。

《年齢に応じた歯磨剤の量》

6か月（歯の萌出）～2歳	3歳～5歳	6歳～14歳	15歳以上
切った爪程度	5mm以下（0.25g）	1cm程度（0.5g）	2cm程度（1g）

まだうがいをすることのできない乳児の場合、うがいをしなくても大丈夫です。気になる場合は、歯磨剤の使用はうがいができるころに始めましょう。

かかりつけ医を持って、定期的な歯科検診を

▶問合せ　保健センター（☎82-8211）