

## 【仕上げ磨きの方法と歯科健康診査】

仕上げ磨きは子を寝かせて磨くことがベストです。歯と歯の隙間があまりない子には、フロス(糸ようじ)の利用もおすすめです。上手に歯磨きができない子には、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。また、定期的に歯科健康診査に行く習慣を身につけると、さらにむし歯が予防できます。



むし歯予防は、「よく噛めることで、よい発育につながる」「正しい発音を育てる」「永久歯を正しく導く」など、とても大切な役割を果たします。子どものきれいな歯を守ってあげられるのは、大人の皆さんです。ぜひ今日から、周りの大人が協力し合って、子どものむし歯予防に取り組んでみてください。

## 🌸 栄養と食事のコラム vol.7

## 『よくかんで食べることの効果』

「よい歯」を実現していくためには、「よくかんで食べる習慣」も大切になってきます。むし歯予防はもちろん、次の「ひみこのはがーぜ」に代表される効果もあるので食事をよく噛んで食べることも意識してみましょう。

ひ

肥満を防ぐ

み

味覚の発達  
を促す

こ

言葉の発音  
をはっきり

の

脳の働きを  
活発にする(引用：(財)8020推進財団  
ホームページ)噛む8大効用  
(ひみこのはがーぜ)

は

歯の病気を防ぎ、  
口臭を  
少なく  
する

が

がんを防ぐ

い

胃腸の働きを  
促進する

ぜ

全身の体力向上  
とストレス解消

よく噛んで食べることで、唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれます。この唾液の働きによって、歯の表面が修復されたり、細菌感染を防いだりして、むし歯や歯周病を防いでくれます。噛んで食べることも意識してみましょう。

## &lt;近くに小さなお子さんがある方へ&gt;

- ・1歳を過ぎた頃から、成長・発達の過程として自分の要求をしっかりとらせるようになってきます。
- ・お子さんの欲しがるままにお菓子やジュースをあげてしまうと、どうしてもむし歯のリスクは高くなります。日常生活の中で「我慢」することを教えてあげたり、他のものに興味を向けるなどして対応を考えてみましょう。

いつもより多く噛む  
(例：5回多く噛む)  
ことを心がけてみま  
しょう。



問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

## 幼児期のむし歯



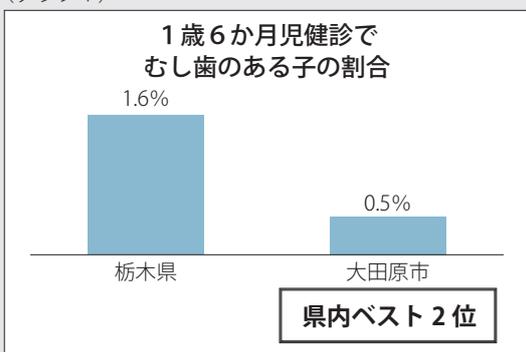
幼児期のむし歯予防は、周りの大人の協力が大切



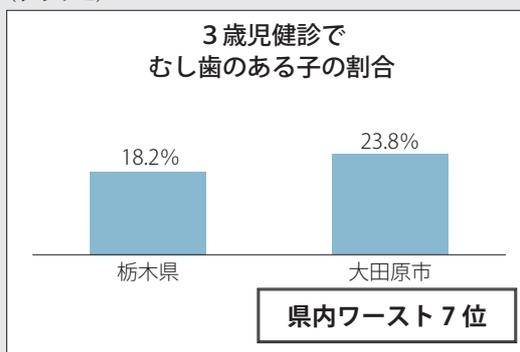
### 【大田原市の子どものむし歯】

1歳6か月児健診時の大田原市におけるむし歯のある子の割合は0.5%と少なく、これは県内市町でもベスト2位です。しかし、3歳児健診になると、むし歯がぐっと増加し、県内市町のワースト7位となっています。(グラフ1・2)

(グラフ1)



(グラフ2)



(平成27年度版とちぎの母子保健より)

### 【むし歯の原因と予防法】

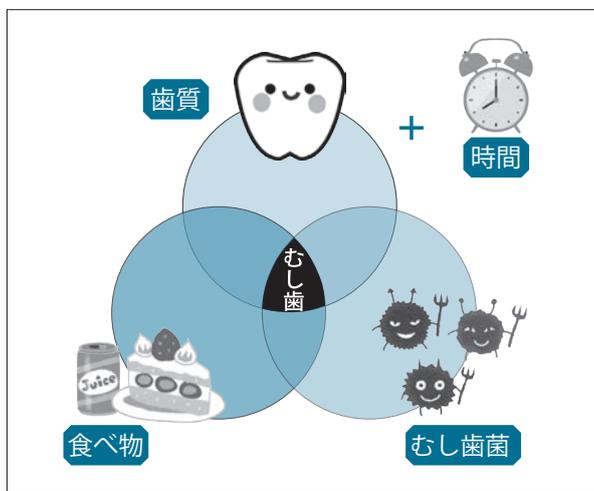
むし歯になりやすい原因は「砂糖の摂りすぎ」・「歯の質」・「むし歯菌」です。特にむし歯の原因には、砂糖が入ったお菓子類やジュース類が考えられます。

また、「だらだら食べ」や「だらだら飲み」のように、砂糖が口の中に長時間停滞する食べ方、飲み方も大きな影響を与えているといわれています。

むし歯予防には、「砂糖の摂取制限」「歯磨き」「フッ化物塗布(歯質強化)」が効果的です。

その中でも、乳幼児期の虫歯予防のためには、「砂糖の摂取制限」に加えて「摂取方法」を考えることも重要です。また、砂糖の摂取後30分以内の歯磨き、特に寝る前の歯磨きの習慣化がとても大切になります。

それだけでなく、食べ方や飲み方にも注意して、砂糖を口の中に長時間停滞させないようにしましょう。これは『規則正しい食習慣』を意味しており、家族の正しい知識と協力が不可欠です。



### 【甘味の影響】

乳幼児期に甘い物に偏った食習慣になると、むし歯ができやすくなる以外に、野菜の苦みなどの味覚を好まなくなる傾向があり、野菜嫌いになることがあるため注意が必要です。さらに甘味の強い食事を好んで食べることで、肥満になるリスクも高まります。

乳歯は永久歯に比べ柔らかく歯の厚みも薄いため、一度むし歯になると、進行が早く、短期間で歯神経の近くまで進みます。そうなっても子どもは、ほとんど痛みを訴えないのが特徴です。さらにむし歯が進行し、骨の中まで細菌が入り、腫れて初めて保護者が気付きます。

また、大きなむし歯になると、神経を取ったり神経が腐ったりするため、永久歯が順調に生え変わらず歯並びに影響を与える時があります。

