



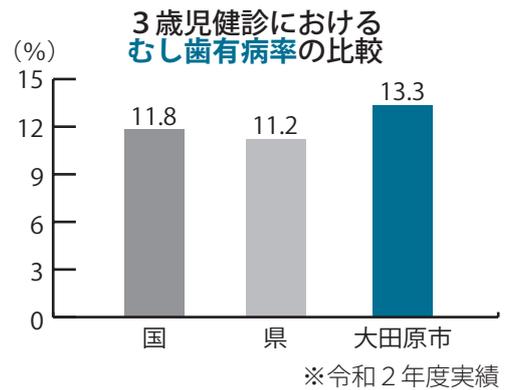
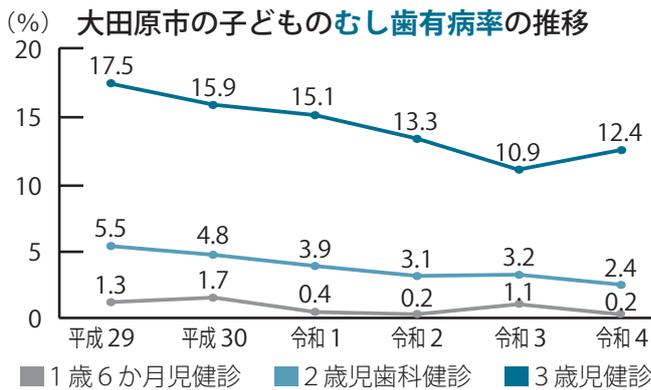
# 家族で！地域で！ 子どものむし歯を予防しましょう

問 子ども幸福課 本3階  
TEL 0287(23)8634

子どもの健やかな歯を育てるためには、お父さんやお母さんだけでなく、おじいちゃんやおばあちゃん、そして地域の皆さまの協力が必要です。今回は、本市の子どものむし歯の状況と、予防のポイントについて紹介します。

令和4年度の本市の子どものむし歯有病者率(むし歯のある子の率)は1歳6か月児健診0.2%、2歳児歯科健診2.4%、3歳児健診12.4%で、2歳児歯科健診から3歳児健診までの間にむし歯になる子どもが多い状況です。

また、各健診におけるむし歯有病者率は年々減少傾向にあります。国や県と比較すると、3歳児のむし歯有病率は高い状況です。



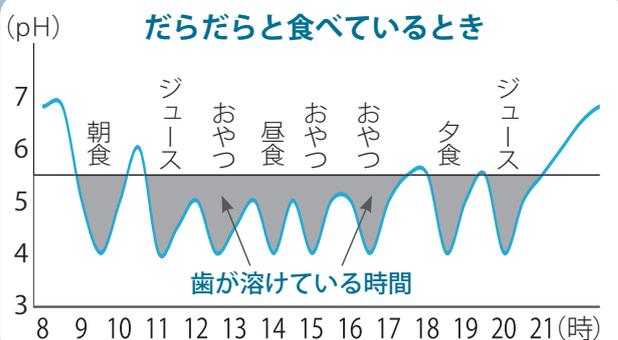
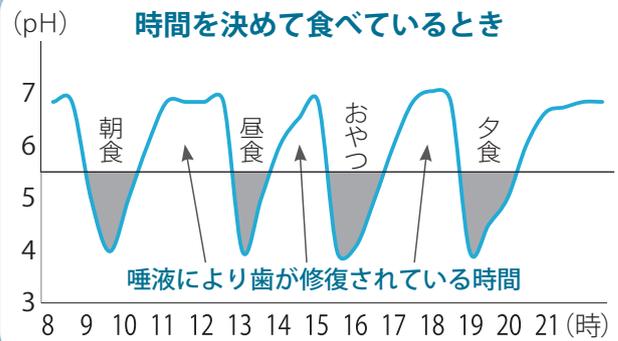
## 「時間を決めて食べる」ことが大切です

飲食前の口の中は中性(pH=7)ですが、飲食を開始するとすぐに酸性に傾きます。

お口の中が酸性になると歯のミネラル分が溶け出しますが、飲食が終わるとだ液の働きによって、口の中が中性に戻り、歯の溶けた部分が修復されます。これを「再石灰化」といいます。

しかし、食事と食事の間にちょこちょこおやつを食べる「だらだら食べ」やジュースなど甘い飲み物の「だらだら飲み」をしていると、だ液によって歯を修復する時間が十分に取れないため、むし歯になりやすくなります。

実際に、乳幼児健診でむし歯のある子どもたちには、おやつやジュースをよく摂取しているという共通点が見られています。特にジュースや市販飲料の多くは、糖分を多く含んでいるだけでなく、酸性であるため、普段の飲み物は水やお茶がおすすめです。



※pHの値が小さければ小さいほど酸性の性質が強くなり、歯が溶けやすくなります。

## むし歯から子どもを守るための3つのポイント



- ① 規則正しい食生活
- ② 保護者による毎日の仕上げ磨き
- ③ 定期的な歯科健診

みんなで子どもの  
かわいい白い歯を  
守りましょう

