



みんなで知っておこう！ こどもの歯の健康

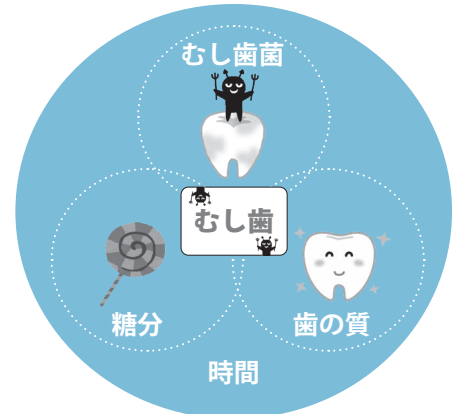
問健康政策課 本3階
TEL 0287-23-7601

こどもの歯を守るために

こどものむし歯は、「むし歯菌」・「糖分」・「歯の質」・「時間」の4つの因子が重なると発生しやすくなります。

そのため、毎食後の歯磨き、保護者による仕上げ磨き、食事やおやつの時間を決める、フッ化物を取り入れる、定期的な歯科受診をするなどの対策が大切です。

そのほか、こどもの歯の健康のために知っておきたいポイントを紹介します。



💡 むし歯菌からこどもを守ろう

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌は存在しておらず、乳歯が生え始めてから3歳くらいまでに身近にいる人からうつりやすいと言われています。2歳から3歳までにむし歯菌がこどもの口の中に定着しなければ、将来むし歯になる可能性を大きく減らせます。

むし歯にならないよう、家族みんなで力を合わせて、こどもの歯を守りましょう。

ポイント① 大人とこどもの食具を分けよう

スプーンなどの食具を、大人とこどもが共有すると、大人の唾液に混じったむし歯菌がこどもの口の中にうつってしまいます。



ポイント② 大人のむし歯を少なくしよう

こどもの周りにいる大人たちが、きちんと歯科健診を受けましょう。大人もむし歯や歯周病のない状態を保つことが大切です。



💡 よく噛んで食べる子に育てよう

「よく噛んで食べること」は、成長とともに自然に身につくことではありません。離乳期から少しずついろいろな食べ物を経験しながら噛むことを覚えていきます。

よく噛むことのメリット

- 1 唾液の分泌がよくなり、口の清掃性を高めてむし歯予防になる
- 2 噛むことで顎が育ち、口周りの筋肉を発達させる
- 3 よく味わえるようになるため、味覚の発達を助ける
- 4 食べすぎや肥満の予防になる



「噛んで食べるとおいしい」
ということを伝えていきましょう

チェック☑ 妊婦さんも、歯と口の健康が大切です

妊娠中は、ホルモンの影響で歯肉に炎症が起きやすくなります。歯周炎は、流産や早産の原因になることもあるため、妊娠中は口の中を清潔に保つようにしましょう。

安定期には歯科を受診し、必要であれば歯の治療を受けましょう。

