

さ~いきいき健康だより!

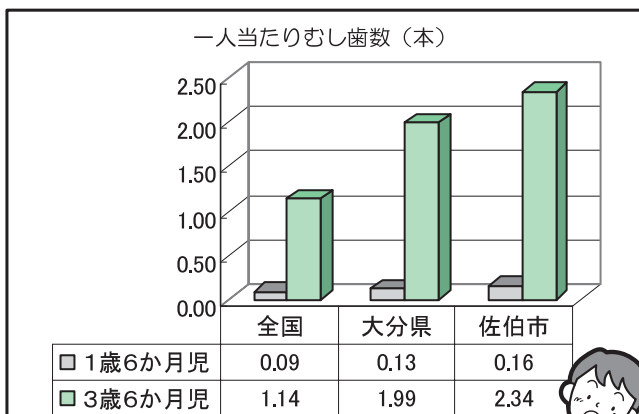
健康づくりの大切さを考えてもらうためのコーナーです。今回のテーマは「むし歯予防」です。

《問い合わせ》健康増進課保健係 ☎23-4500

皆さんは、「8020(はちまるにーまる)運動」をご存じですか?これは、生涯食べ物をおいしく食べられるよう、**80歳になっても自分の歯を20本以上保つ**という運動です。

生涯、自分の歯を保つためには、「大人の歯周病予防」はもちろんですが、「子どものむし歯予防」が特に重要です。乳歯のむし歯は生えかわるから心配ないと思われがちですが、将来、永久歯のむし歯や歯並びなどに悪影響を与えます。

さて、佐伯市の子どもの乳歯に、むし歯はどれくらいあるのでしょうか。平成17年度の1歳6か月健診と3歳児健診で、歯科検診を受診した子どもたちの状況を見てみましょう。



近年、治療よりも予防が重視されるようになりました。このため、全国的にむし歯は減少してきています。しかし、残念ながら、佐伯市の子どもたちは、全国や大分県の平均に比べて、むし歯が多くなっています。さあ、大変!

むし歯の原因と予防法を知って、子どもたちの歯を守ろう!



むし歯の原因は、口の中に甘いものがある、歯の質が弱い(カルシウムが歯から溶け出しやすい)、むし歯菌の3つです。このため、むし歯の予防法は、**①正しい食生活、②歯の質を強くする(フッ素の利用)、③むし歯菌を取り除く(歯みがき)**の3つが大切です。

①正しい食生活

だらだらと甘いものを食べ続けると、口の中はいつも酸性となります。このため、歯が溶け続ける時間が長くなり、むし歯の原因となります。3度の食事を大切に、おやつの時間と回数はきちんと決めましょう。また、甘いものはできるだけ控えましょう。

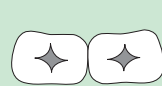
②歯の質を強くする(フッ素の利用)

「フッ素」は、歯から溶け出るカルシウムが元に戻る(再石灰化)を助けたり、歯の中に取り込まれて歯を丈夫にしたり、むし歯菌の働きを抑えたりします。歯を強くするためには、「かかりつけ歯科医」をもち、フッ素塗布や家庭でフッ素液うがいを行うのが効果的です。

市は、早期からかかりつけ歯科医をつくり定期的なフッ素塗布を行うきっかけとするため、1歳6か月児・3歳児健診の対象者へフッ素塗布受診券を配布しています。ぜひご利用ください。

③むし歯菌を取り除く(歯みがき)

むし歯のできやすいところは、奥歯の溝、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目です。この3か所を中心に、歯をていねいに磨きましょう。フッ素入りの歯みがき剤を使うとさらに効果的です。夜、寝る前の歯みがきを忘れずに!小学生までは保護者の仕上げ磨きも大切です。



奥歯のみぞ



歯と歯のあいだ



歯と歯ぐきの境目

はしかの予防接種を受けましょう



このほど、関東地方ではしか(麻しん)の流行が報じられました。はしかは、例年春から夏にかけて流行するため、市内でも流行する恐れがあります。

下記の接種時期に該当する人は、麻しん・風しん混合ワクチンの予防接種を早めに受けましょう。

- 接種時期
- ・生後12か月から24か月の間に1回
 - ・小学校就学前1年間間に1回

《問い合わせ》健康増進課保健係 ☎23-4500 または各振興局市民サービス課