

みがこうよ 未来へつなげる じょうぶな歯

6月4日(土)から6月10日(金)までの1週間は、歯の衛生週間です。今年度は「みがこうよ 未来へつなげる じょうぶな歯」をテーマに各地でイベントが行われます。歯の衛生週間は、1928年6月4日に「むし歯予防デー」の名称で始まり、1958年から現在の「歯の衛生週間」になりました。今回は、菊池市の子どもたちの歯について考えてみましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎0968(25)7219

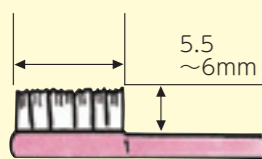
むし歯予防のポイント

①仕上げ磨きは夜寝る前が効果的

小学校3・4年生までは、保護者が仕上げ磨きをしましょう。

歯ブラシの選び方

15mmより小さめ



歯ブラシでは届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使う

歯ブラシの持ち方



鉛筆を持つように軽く持つ

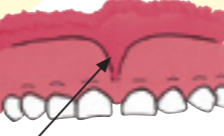


前歯は歯ブラシを縦にして磨く

仕上げ磨き時の姿勢



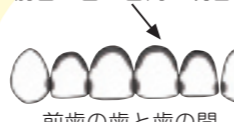
磨き方の注意点



このスジ(小帯)に歯ブラシがあたると痛いのであたらないように気をつける

歯垢がたまりやすいところ

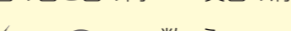
前歯の歯と歯肉の境目



前歯の歯と歯の間

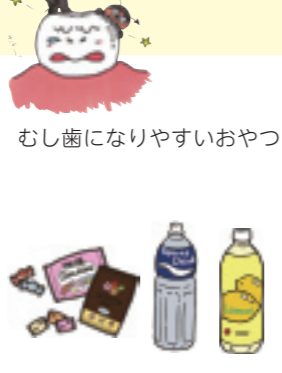


奥歯の歯と歯の間 奥歯の溝

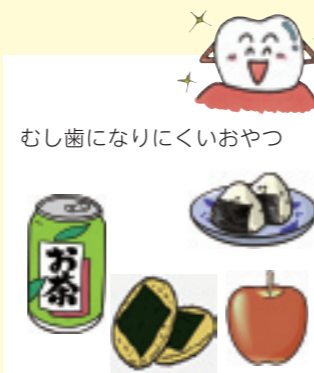


②おやつ工夫

糖分の少ないもの、かみごたえのあるものを選び、時間と回数を決めましょう。



むし歯になりやすいおやつ



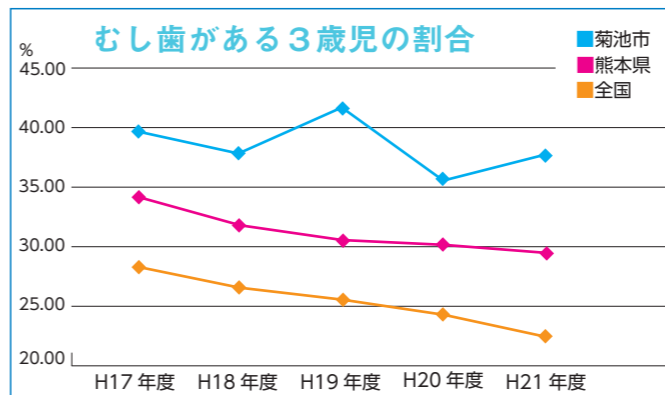
むし歯になりにくいおやつ

③フッ化物の利用

フッ化物は、歯を強くする、むし歯になりかけの歯を元に戻す、むし歯菌の働きを弱める、という作用があります。

④歯科健診

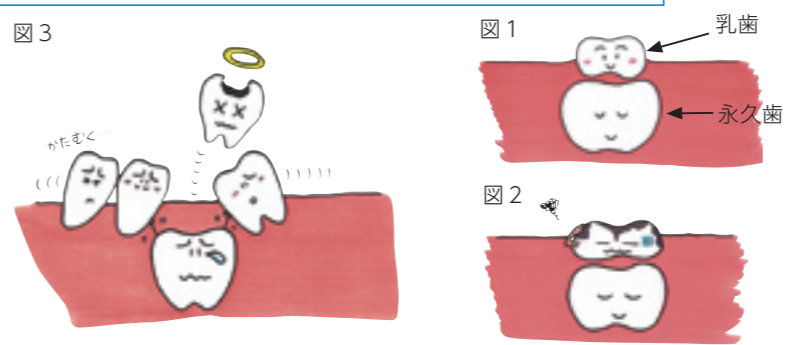
歯科健診を受けて、むし歯の早期発見・早期治療に努めましょう。



菊池市の3歳児のむし歯の現状は？
左のグラフは、3歳児健診でむし歯がある子の割合を表したものです。熊本県はむし歯のある子どもの割合が高く、平成21年度では全国47都道府県中33位でした。また菊池市の割合は37.25%と熊本県の29.49%より高い割合を示しています。1人平均むし歯の本数についても、全国平均0.87本、熊本県平均1.19本に対し、菊池市平均は1.41本とむし歯の本数が多い状況です。

乳歯はむし歯でも大丈夫と思っていまいませんか？

乳歯の下では永久歯が成長しています(図1)。乳歯がひどいむし歯になると、痛いだけではなく、永久歯の成長が妨げられます(図2)。乳歯が早く抜けてしまうと、永久歯の生える場所が狭くなり、将来歯並びが悪くなります(図3)。歯並びが悪くなると、うまくかみ合わせず、食べ物がきちんとかみま



乳歯にむし歯があると永久歯に悪影響を及ぼす可能性があります

むし歯の原因は、むし歯菌(ストレプトコッカスミュータンス菌)と甘い食べ物や飲み物そして弱い歯の質です。口の中のむし歯菌が、砂糖を分解して酸を作り、この酸が歯の表面を溶かして起こります。むし歯を予防するためには、むし歯菌を減らす、おやつを工夫する、歯の質を強くするなどが必要があります。むし歯菌は感染します。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいませんが、むし歯菌は口移りで食べ物を与えることなどによって、周りの人からうつります。家族みんなが口の中を綺麗にしておくことで、むし歯菌の感染を防ぐことができます。

将来の健康な体のために

むし歯になった歯は骨や爪と違い再生はしません。そのままにしているも治りません。これは大人も同じです。むし歯や歯周病など口の中の病気は、心臓病や脳血管疾患などいろいろな全身の病気とも関連していることが明らかになってきています。

皆さんは、「8020運動」をご存知ですか? 「8020運動」とは、80歳になっても自分の歯を20本以上(人の永久歯は全部で28本、32本)保つ事で何でもよくかむことができ、健康な体を維持していくことにつながるという生涯を通じた歯の健康運動です。

健康な人のかむ力を100とすると、奥歯(臼歯)が無くなってしまった場合、平均50、60程度にまでかむ力が低下してしまい、たとえ入れ歯を入れて修復してもかむ力を完全に回復することはできません。またスポーツでも、かみ合わせが悪いと十分に能力が発揮できないという事は知られています。

将来の健康な体のためにも、そして菊池っ子の素晴らしい能力を引き出すためにも、むし歯予防は大切です。

3歳児健診時「むし歯なし」の子

- 4月13日(水)・21日(木)・22日(金)の歯科健診で、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。(敬称略)
- 緒方菜々美(大琳寺)
 - 田尻 理央(北宮)
 - 平 朝日(西正観寺)
 - 坂本 史佳(下西寺)
 - 川口 結衣(中町)
 - 角田 葵(七坪)
 - 田中 愛久(中西寺)
 - 倉永千亜希(流川)
 - 東 乙葉(小原)
 - 行田 侑加(富の原西)
 - 菊川 愛実(桜山六)
 - 永田 真鈴(薬師)
 - 平嶋 允貴(薬師)
 - 三田友理恵(富の原西)
 - 山田 心結(富の原中央)
 - 山本 将喜(北住吉)



6月の健康情報
☎096(385)3300(24時間)

月:ロコモティブシンドローム
火:男性の更年期障害
水:輝こう、更年期!
木:予防の基本は正しい食生活にある。
金:赤ちゃんのよだれ
土/日:女性の外陰部のかゆみ