

子どもの
歯の健康について

●そもそもむし歯とは？

口の中にいる細菌・ミュータンス菌が、歯についた食べ物糖分を分解して、粥状の物質を作りだし、この物質を接着剤代わりにして細菌の塊（プラーク）を歯につけます。むし歯はこのプラーク中の細菌が、砂糖などの糖分を分解して酸を作りだし、歯の表面を溶かすことによつてはじまります。一度むし歯になると、二度と元の歯の状態には戻りません。

●生まれたばかりの赤ちゃんにはむし歯菌はいませんか！

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌は存在せず、乳歯が生え始める頃から3歳くらいまでに、主に保育者である父母からうつりやすいと言われています。2〜3歳までに、むし歯菌が子どもの口の中に棲みつかなければ、将来むし歯になる可能性を大きく減らします。

●子どもにもむし歯菌をうつさないためのポイント

♡歯ブラシやスプーンなどをお子さんと共有することはやめましょう。唾液を介してむし歯菌がお子さんの口に入

つります。おじいちゃん・おばあちゃんも気をつけましょう。
♡お子さんの保育者は、むし歯を治療したり、歯磨きを丁寧に行う、キシリトールを習慣的に取り入れる等して、むし歯菌をうつす可能性を減らしましょう。



●歯の生え方と磨き方

《6〜8か月頃》下の前歯が生えてくる時期です。ガーゼで磨きましょう。

《8〜10か月頃》上の前歯が生えてくる時期です。上の前歯は唾液が届きにくく、汚れがなかなか自然に落ちにくい特徴があります。歯ブラシを使って磨く練習を始めましょう。

《1歳2〜6か月頃》奥歯（第1乳臼歯）が生えてくる時期です。奥歯は臼状の形をし、溝があるので汚れが溜まりがちです。1日1回、できれば寝る前にきちんと磨いてあげてください。1歳6か月児歯科健診をうけましょう。

《1歳4〜9か月頃》犬歯が生えてくる時期です。

《2歳6か月頃》奥歯（第2乳臼歯）が生え、上下の歯が20本そろつ時期です。子ども自身にも歯ブラシで磨く練習をさせ、歯磨き習慣をつけましょう。最後は大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。2歳児フッ化物塗布・3歳児歯科健診をうけましょう。

《6歳》最初の永久歯（6歳臼歯）が生えてくる時期です。この歯は手前の歯よりも1段低く、歯ブラシも届きにくいいため、気を付けて磨くよう子どもに注意しましょう。まだまだ磨き残しがあるかもしれないので、大人が仕上げ磨きをしましょう。

●むし歯になるとなぜいけないの？

「いつせ生え変わるから」と、乳歯のむし歯を軽くみるのは危険です。乳歯のむし歯は永久歯にも大きな影響を及ぼします。乳歯がむし歯になると、食べ物がしつかり噛めなくなり、偏食になることがあります。また、前歯がなくなったりすると、うまく発音ができなくなります。さらに、乳歯の下では永久歯が育っています。永久歯が成長すると乳歯の根は徐々に吸収されて短くなり、正しく生える場所に永久歯を導きます。むし歯で早い時期に乳歯がなくなると

まつと、隣の乳歯が隙間に寄ってきて、永久歯が正しい場所に出来ることができず、歯並びに影響を及ぼすことがあります。また、酷いむし歯になり乳歯の根の周りに膿が溜まると、永久歯の色がくすんだり、質の弱い歯になることもあります。

●将来にわたって健康な歯を守るために

♡「食べたら磨く」を習慣に
頻繁な間食・ながら食べやダラダラ食べを続けていると、口の中は酸性の状態が続きむし歯になるリスクが高くなります。

♡フッ素を取り入れましょう
フッ素には、歯を強くする、初期のむし歯を再石灰化するなど、むし歯予防の効果があることがわかっています。

♡定期的に歯科健診にいきましよう
むし歯予防と口の健康のために定期健診をうけましょう。特に乳歯のむし歯は進行が速いのでむし歯になる前に早期の健診を受けることが大切です。余市町でも、お子さんが1歳6か月・3歳の時期に歯科健診をおこなっています。

2歳の時期にはフッ化物塗布事業を行っており、2歳前半と後半のそれぞれ1回ずつ、町内の

の歯科医院で健診・フッ化物塗布を利用できる受診券を送付しています。受診券は時期がきまいたら送付いたしますのでぜひ、ご利用ください。

風しん抗体検査・予防接種無料クーポン券のお知らせ

定期予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性を対象とした風しんの抗体検査と予防接種を3年間実施しています。

2年目となる今年度は、令和元年度中に風しん抗体検査を受けていない「昭和41年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性」に対して、7月上旬に町からご案内とクーポン券を発送しています。

●検査および接種費用 クーポン券を利用することで無料となります。

●実施方法 同封の案内にてご確認ください。

※今年度にクーポン券が発送されない昭和37年4月2日〜昭和41年4月1日生まれの男性については来年度にご案内の予定ですが、今年度に風しん抗体検査・予防接種を希望される場合はクーポン券を発行しますので、お問合せください。