

元気に な～れ

334

「虫歯のない子を
目指しませんか？」

今月

は 保健師 大橋 朗です

上ノ国町では、3歳児健康診査において虫歯が一本もなかった子どもを表彰しており、役場ロビーでの写真展示や生涯学習カレンダーの写真を目にしたことがある方も多いと思います。

昨年の12月27日に行われた表彰式では、元気で健康な歯が光る23人の子ども達が表彰されました。



町長より表彰状と記念品を受け取り、白い歯でにっこりと笑う子ども達の姿が印象的でした。こうした子ども達の歯の健康は、お母さんやお父さんをはじめとする保護者の皆様の頑張りによるものです。



子どもの虫歯を防ぐには

お腹の中にいる赤ちゃん（胎児）の口の中は、無菌状態で細菌が存在しませんが、大人の口の中には100～300種類もの細菌が存在します。

どの種類の細菌が定着するかは、特に生後19ヶ月～31ヶ月（1歳7ヶ月～2歳7ヶ月）の間に決定し、**虫歯を発生させる虫歯菌もこの間に定着します。**

そのため、虫歯になりにくくするためには、虫歯菌の定着を避け、虫歯になりにくい口の環境を作ることが重要になります。

虫歯菌を子どもに感染させないためには、『**口移しで食べ物を与えない**』『**大人との食器の共用や同じスプーン、箸の使用を避ける**』などが効果的です。お父さん、お母さんはもちろんですが、特に、おじいちゃん、おばあちゃんは可愛いお孫さんを虫歯から守るために、気をつけてください。虫歯を痛がったり、治療が嫌で泣く姿は見たくありませんよね。

さらに、虫歯予防のためには定期的な歯科検診も有効です。

就学前の子どもは年4回の幼児歯科検診をぜひ利用してください。もし、虫歯になってしまった時にはしっかりと早めの治療を心がけましょう。

子供の虫歯を防ぐには、周囲の大人も一丸となって歯磨きと仕上げ磨きを行い、歯を大切にすることが重要です。大人も年1～2回の歯科検診をおすすめします。

歯まで元気な上ノ国町を一緒に目指しましょう！