

大人の虫歯は？自分と家族のための虫歯予防に『遅い』はありません



幼い頃に感染した虫歯菌は減らせませんが、『これ以上、悪さをさせない』ように予防することはできます。

虫歯の仕組みを理解すると、どんな予防がなぜ効果的なのか実感もできると思いますので、大人の虫歯予防はこちらが重要になります。

これ以上、歯を悪くしないよう、子どもに新しい虫歯を作らないよう、今虫歯に悩む私たち一人ひとりが、虫歯予防を実践しましょう。

仕組みが分かれば、何が効果的か分かる！



ポイント① 早期治療

予防の前提になるのが、今ある虫歯の治療 + クリーニングです。

これは、口内の虫歯菌を減らし、長く歯を残すことに繋がります。また、感染を防ぐために、お子さんが1歳になるまでに治療を終えましょう。



ポイント② 日常の口内ケア

虫歯菌の“餌”である糖分などを『歯磨き』で洗い流すことは重要です。菌自体を完全に取り除くことはできませんが、虫歯菌が嫌う『キシリトール』『プロデンティス』が入ったガムなどを噛んだり、『重曹』で口をゆすぐことで増殖を防ぐことができます。



ポイント③ 間食や砂糖を控える

砂糖が入った食べ物・飲み物などの糖分を控えることも効果的です。

また、虫歯菌は酸性の環境を好み、食後は必ず口内が酸性となります。頻りに間食をすると、口内が常に酸性になってしまい注意が必要です。

ポイント④ フッ素塗布

フッ素は、お茶や海藻類などにも含まれている自然元素の一つで、歯質強化に効果があります。

歯科診療所で塗布の処置を受けることで、歯の表面が虫歯菌の酸に溶けにくくなり、歯の修復作用も強化され、虫歯菌の活動も抑える効果が期待できます。

幼少期の虫歯予防は一生の予防！ 虫歯克服は地域ぐるみ！世代ぐるみで！

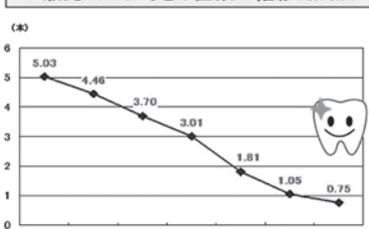
平成27年度都道府県別12歳児虫歯状況

県名	本数
1 沖縄	2.1
2 大分	1.6
3 青森	1.4
4 福井	1.4
5 熊本	1.4
6 北海道	1.3
7 山梨	1.3
8 宮崎	1.3
9 鹿児島	1.3
10 宮城	1.2
41 愛媛	0.7
42 岐阜	0.6
43 愛知	0.6
44 広島	0.6
45 佐賀	0.6
46 京都	0.5
47 新潟	0.4

平成27年度学校保健統計調査では、北海道の12歳児までの平均虫歯本数は一人あたり1.3本で、全国ワースト6位となっており、逆に日本で一番虫歯が少ないのは新潟県で、16年連続1位となっています。この新潟県では、12歳児の平均は0.4本であり、12歳の全児童の7割以上が虫歯ゼロを実現しています。

しかし、新潟県の虫歯は最初から少なかったわけではなく、左下のグラフにもあるとおり、地域と家族の継続的な取り組みにより、大人の虫歯予防＝子どもの虫歯予防という意識が根付き、少しずつ減少して現在に至った経緯があります。

12歳児1人平均むし歯数の推移(新潟県)



大人の虫歯予防は、お子さんやお孫さんが1歳になるまでに自身の虫歯治療を済ませ、新たな感染を抑制することから始まり、それは本人の虫歯菌の減少＝永久歯を長く残すことにもつながります。

新潟県のように、本町でも世代を超えた努力によって、いつか『まちから虫歯が消える日』も夢ではないかもしれません。自分の歯のためにも、これからの世代のためにも、虫歯治療と予防を心がけましょう。

幼児歯科検診は年4回行っています！予約不要・無料ですのでお気軽にお越しください

対象年齢にあたるお子様のご家庭にはハガキでご案内しますが、生涯学習カレンダーをご覧のうえ、毎回受診していただいても構いません。口の中の定期的なチェックとフッ素塗布を行いましょ。

■日時 11月16日(水) ※受付は9時45分～10時30分 ■場所 健康づくりセンター

お問い合わせ:保健福祉課 (☎55-4460)

