元気にな～れ 322

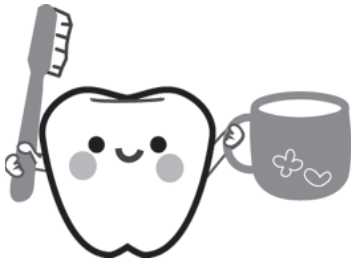
赤ちゃんの頃から むし歯予防

今月は　保健師　松谷　美登理です

今年度も３歳児健診でむし歯のない子の写真が展示されましたがご覧になりましたか？
むし歯のない子の表彰を始めて２０年以上になりますが、むし歯予防のひとつの励みにしてもらえているようです。
北海道の健康増進計画では「むし歯のない３歳児の割合」８５％以上を目標にしており、上ノ国町もかなり道の平均値に近づいています。
健康な歯は一生の宝物！赤ちゃんの頃から歯を大切にしたいですね。

○むし歯のない３歳児の割合

	北海道	上ノ国町
H16年度	68.80%	50.00%
H20年度	74.10%	58.30%
H23年度	77.80%	73.00%



意外と知らない？

【唾液（つば）で赤ちゃんにむし歯菌が感染！！
むし歯はむし歯菌が作ります。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌が存在せず、食事の時にスプーンや箸を共有したり、大人が噛んだ食べ物を与える等の機会に感染すると言われています。
ただ、神経質になりすぎるも考えものなので、まずは身近な大人がむし歯や歯周病を治療したり、歯磨き等でお口の中を清潔に保つことが大切ですね。

○むし歯菌を増やさないために

むし歯菌に感染してもそれだけではむし歯になりません。
むし歯菌はお口の中の糖分をエサに増殖・定着し、乳酸を産生して歯を溶かします。
甘味のある飲み物やお菓子をちょこちょこ食べたり飲んだりするのが一番キケンです。
１００％のジュースやイオン飲料もむし歯の原因になります。
特に、ほ乳瓶で赤ちゃんにジュースなどを与えるのはＮＧ！水分補給は水・お茶が一番です！

○夜寝る前の仕上げ磨きを丁寧に

歯磨きの習慣化も大切。歯磨きのスタートは歯が生え始める生後６ヶ月～１歳が目安。
最初は歯ブラシに慣れさせる感覚で、慣れてきたら汚れが残りやすい上の前歯→奥歯の溝→奥歯の側面の順で磨くと良いですね。
寝ている間は唾液の自浄作用低下し、むし歯が進行しやすいので、夜寝る前は必ず丁寧に仕上げ磨きをしましょう。

○年４回行っている幼児歯科検診・フッ素塗布も是非ご利用下さい。

生後半年～２歳６ヶ月頃までは最もむし歯菌に感染しやすい時期です。
フッ素は初期のむし歯を治す、歯を強くする、むし歯菌の活動を抑える働きがありますので、定期的にご利用ください。

精神保健相談（こころの健康相談）●日時 2月17日㈫15時～16時 ●場所 江差保健所 相談室
●申し込み　前週木曜日　午前中まで　●お問い合わせ　江差保健所　☎５２－１０５３