

いつまでも健康な歯でいるために…

# むし歯予防に取り組もう！



ずっと自分の歯で食べて豊かに暮らせるかどうか、これは乳幼児期の歯の状態が大きく影響しています。乳幼児期の歯を健康に保ち、歯によい生活習慣を身につけていきましょう。

健康な歯を保つことは、おいしく食事をしたり、楽しく会話をしたりするために欠かせません。私たちの大切な歯を守っていくためには、どのようなことに取り組んでいけばいいのでしょうか。町内の各小学校や幼稚園・保育所、また日野町出前講座の講師としても活躍しておられる、歯科衛生士の瀬川和子さんにお話しを伺いました。



歯科衛生士  
せがわ かずこ  
瀬川 和子さん  
(大窪3区)

## 歯みがきだけでは むし歯予防はできない

甘いものを食べても、歯みがきをすればむし歯はできないと思われがちですが、歯みがきだけではむし歯は予防できません。甘いものを食べれば食べるだけむし歯のリスクは高まります。

むし歯予防のためには、歯みがきのほかに、よく噛んで食べることや規則正しい食習慣が大切です。

## よく噛んで 食べることが大事

食生活の中で大切なのは『良く噛んで食べる』こと。あまり噛まずに食べられるパンやおかゆ等の流動食は歯の全体に汚れがついてしまいます。繊維性のものなどさくさくしたものをしっかりと噛んで食べると、歯に汚れがつきにくくなります。

また、よく噛むことで唾液の分泌が増え、細菌の繁殖を抑え、味覚や脳細胞の発達にも役立ちます。

## 規則正しい食習慣で むし歯予防を

食事や間食は決められた時間に食べて、だらだらと食べないことも大切です。何回も食べたり、長い時間食べたりしているとそれだけむし歯になりやすい状態になってしまいます。規則正しい食習慣はむし歯になりにくく、健康な身体を育てます。



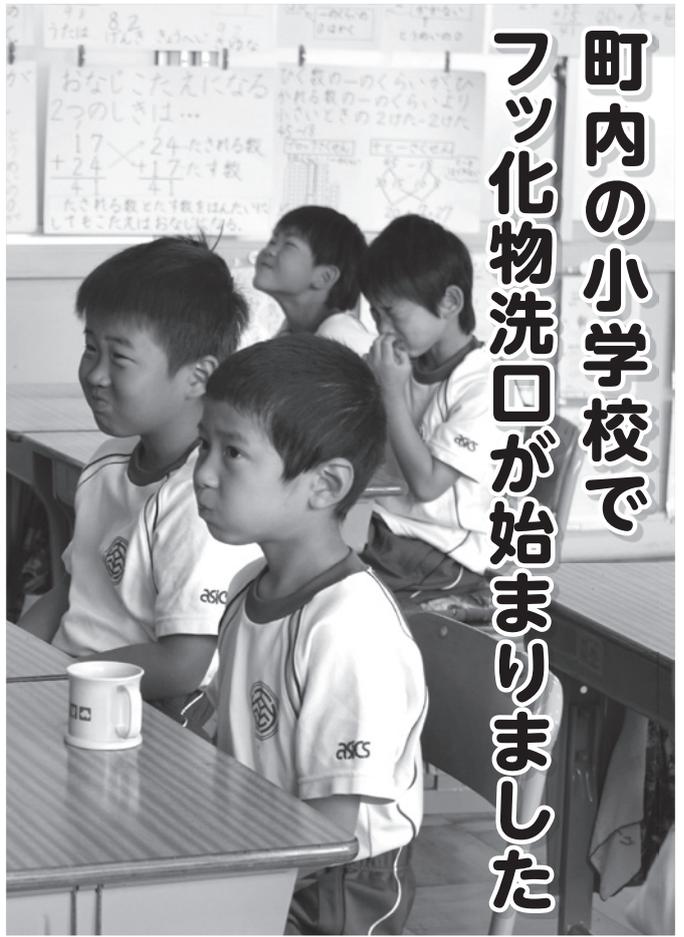
## 魔法のような 予防法はない

何かひとつをしていたらむし歯にならないというものはありません。フッ素塗布やフッ化物洗口液でのうがいも予防として有効ですが、しているから絶対に大丈夫とはなりません。子どもの歯みがきの後、大人がすみずみまで仕上げみがきをするようにし、家族みんなでお口の環境を整えていくことが大切です。



# 町内の小学校で

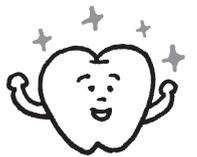
# フッ化物洗口が始まりました



フッ化物洗口とは、歯の質を強くする効力が高いフッ素が含まれた洗口液を口に含み「ぶくぶく」とうがいをするむし歯予防法です。子どものころから「甘いものを食べ過ぎない」「歯みがきをしつかりとする」等のむし歯予防も大切ですが、「歯の質を強くすること」も大切です。

昨年の9月から町内の各幼稚園、保育所の5歳児を対象にフッ化物洗口を実施しており、今年度からは町内の小学校すべてで始まりまして。

南比都佐小学校では毎週木曜日の朝の会でフッ化物洗口を実施しております。5月19日(木)は初めてのフッ化物洗口液でのうがいでした。みんな飲んでしまわないように気をつけながら、1分間うがいをしました。「まずい」「けつこうおいしい」「口がつかれた」と感想は様々でしたが、歯の健康のため、みんな一生懸命うがいに取り組んでいました。



# 親子できれいな元気な歯！ 親子でいい歯コンクール

6月8日(水)、保健センターで「第65回親子でいい歯コンクール」の第1次審査が行われました。

このコンクールは、親子で歯の大切さを知ってもらおうと毎年行われています。当日は、昨年に3歳半健診を受けた185名の幼児の中から、むし歯の無いきれいな歯を持つ9組の親子が参加されました。



最優秀の岡内さん親子

歯科医師による審査の結果、  
岡内裕加さん・遙音ちゃん親子が  
最優秀に選ばれ、7月3日(日)  
に行われる県のコンクールに出  
場されます。

おめでとうござ  
います。これ  
からもずっと  
いい歯でいて  
ください。



参加者の皆さん

問い合わせ先 ◆ 保健センター ☎0748-52-6574