

子どもの歯の状況と虫歯予防について

市では、1歳6か月児健診と3歳児健診の中で歯科健診を行っています。下表の平成15年度と22年度を比較すると、市の乳幼児健診において、虫歯無しのお子さんの割合が増加しているのが分かります。また、その割合は茨城県のデータよりも高い割合でした。お子さんを持つご家族が、虫歯予防を意識して生活している結果と考えられます。しかし、虫歯のあるお子さんは、1人で何本も虫歯があるという現状は変わりません。さらに虫歯を減らしていくにはどうしたらよいのでしょうか？

年度	1歳6か月児健診			3歳児健診		
	受診者数	虫歯無し (割合)	虫歯有り 1人当たりの虫歯の本数	受診者数	虫歯無し (割合)	虫歯有り 1人当たりの虫歯の本数
平成15年度	667人	642人 (96.3%)	25人 2.9本	665人	435人 (65.4%)	230人 4.4本
平成22年度	689人	678人 (98.4%)	11人 2.9本	778人	594人 (76.3%)	229人 2.5本
平成22年度 茨城県データ	22,850人	22,293人 (97.6%)	557人 2.9本	22,711人	17,140人 (75.5%)	5,571人 4.0本

虫歯予防のポイント

①歯の質を強くする…フッ素入りの歯磨き剤で磨く。歯科医療機関でフッ素塗布を受ける など

市では、1歳6か月児健診と3歳児健診の中で歯科健診を行い、受診者全員にブラッシング指導を行っています。また、3歳児健診では、希望者にフッ素塗布を行っています。

※フッ素の効果…唾液中のカルシウムなどを取り込み、再石灰化を促進します。フッ素を歯に取り込むことで、酸に溶けにくい歯になります。また、虫歯の原因となる細菌の働きを抑え、酸産生を抑制して、虫歯になりにくい状態にします。

②歯垢(細菌の塊)を取り除く…食べた後歯磨きをする習慣をつける

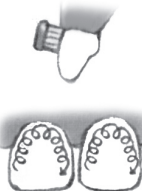
お子さんは、自分で磨いても磨き残しがあつたりします。ご家族が口の中をよく観察して、仕上げ磨きをしましょう。奥歯のかむ面のみぞや歯と歯茎の境目、歯と歯の間などに磨き残しが多いので、念入りに。歯と歯の間の汚れは、糸つきようじなどを使って取り除きましょう。

歯磨きのポイント



歯ブラシの持ち方

- 鉛筆を持つように少し短めに持つ



歯ブラシの動かし方

- 歯ブラシを歯の表面に直角に当てる
- 歯と歯茎の境目は、らせんを描きながら小刻みに歯ブラシを動かす

歯の磨き方については、子育て相談の際に個別にお話ができます。ぜひご利用ください。

③食べ方に気を付ける…食事やおやつの時間を決めて食べる(だらだら食べない)。お菓子やジュースなどの甘いものを摂り過ぎない

口の中を清潔に保ち、口の中の細菌数を減らすことによって、虫歯を予防し、さらに肺炎や風邪、インフルエンザの予防にもなります。この機会にぜひ、ご家族で虫歯予防に取り組んでみましょう。

問い合わせ 市健康管理課(市保健センター内) ☎内線1743(平日午前8時30分~午後5時15分)