

保健師からの健康アドバイス

無視できない！むし歯の予防 「乳幼児期から健康な歯を保ちましょう」

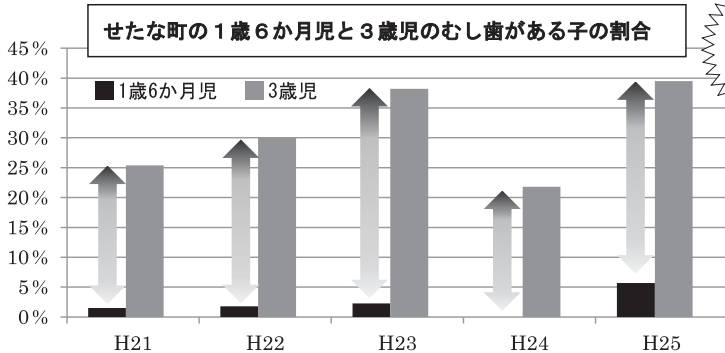
せたな町の現状

現在、1歳6か月児健診と3歳児健診で歯科健診を実施していますが、近年の状況をまとめたものが下の表になります。25年度のむし歯の保有率は、1歳6か月児で5.7%、3歳児で39.5%となっております。過去5年間で一番多くなっています。

また、子どもの歯は、歯が大体生えそろう1歳半から3歳の間にむし歯が増加すると言われており、せたな町でも同様の傾向が見られます。

そのため、1歳半から3歳の間にむし歯ができないように予防していく必要があります。

みなさん、むし歯予防デーをご存知ですか？「6(む)4(し)」にちなんで「6月4日」がむし歯予防デー、6月4日から10日までを「歯と口の健康習慣」とし、正しい知識の普及啓発や、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着のために力を入れて取り組んでいます。



むし歯には「ミュータンス菌」が関係？

「いずれ生え変わる乳歯がむし歯になっても、特に問題はないでしょう」そう思っているご両親、祖父母の方はいらっしゃいませんか？

子どものむし歯の原因は、歯の生え始めから3歳くらいの中に、むし歯の原因菌である「ミュータンス菌」が周囲の大人から子どもへ感染することにより発症します。できれば「ミュータンス菌」に感染しないことが理想ですが、感染を完璧に防ぐことは容易ではありません。乳幼児期のむし歯は「ミュータンス菌」が繁殖している状態なので、せつかくきれいな永久歯が生えてきても、むし歯になる可能性が高くなります。

そのため、乳幼児期から健康な歯を保てば、丈夫な永久歯への土台を築くことができます。加えて、子どもへ「ミュータンス菌」を感染させないために、周囲の大人も健康的な歯を保つていく必要があります。



今月の担当
北檜山区
長谷川久恵
です



昨年度、大成区で開催した虫歯予防教室

どうしたらむし歯を 予防できる？

乳歯や生え始めの永久歯は、歯の質が柔らかくむし歯になりやすい時期です。また、大人に比べて進行も早いので、「予防する」ことが大変重要になります。

1 食生活

おやつやジュースに含まれる糖分の摂取を減らすことも重要ですが、回数に注意することも必要です。おやつを食べる回数が多ければ、それだけ歯がダメージを受ける機会が増えます。

2 歯磨き

むし歯菌を追い出すための歯磨きはしっかりと行う必要があります。それぞれの年齢に合わせた歯磨き方法がありますが、1歳半頃からは仕上げ磨きが重要になります。

3 フッ素塗布

せたな町では就学前までのお子さんにフッ素塗布を行っています。フッ素と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、歯質を強化する効果が高いことから、むし歯予防に利用されています。

食べる量が少なくても、頻繁におやつを食べる習慣がある子はむし歯になりやすいため、規則正しい3食の食事とおよつこの時間を守ることが大切です。また、キシリトールなどの代用甘味料を使用した物を選ぶことも効果的です。

上手な歯磨きのコツは、歯ブラシは鉛筆を持つような握り方で、軽い力でこしよこしよと細かく磨くことです。また、古くなった歯ブラシでは効果が落ちてしまいますので、約1か月を目途に交換しましょう。

フッ素の効果

むし歯に強い丈夫な歯をつくる

歯の表面からフッ素が取り込まれることにより、むし歯菌の酸に溶けにくい強い歯がつけられます。

むし歯になりかけた歯の再石灰化作用（修復作用）を促進する

むし歯菌によって歯から溶け出した「リン」や「カルシウム」を再び歯に取り込むのを助けます。

むし歯菌の活動を抑えます

むし歯菌に酸を出させないように働きかけ、むし歯菌の活動を抑制します。

現在、せたな町では4か月間効果が持続するフッ化物を使用しています。お子さんの健康な歯を保つため、ぜひ4か月に一度フッ素塗布を利用してください。

※フッ素は、ほかの薬と同じように多量に摂取すると危険ですが、むし歯予防のために利用する程度では全く問題ありません。

特定健診伝言板

総合健診のお知らせ

7月は北檜山区・瀬棚区で、特定健診・胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診などが実施されます。

- 22日(火)・23日(水) 若松基幹集落センター（北檜山区）
- 24日(木)・25日(金) 北檜山町農協営農事務所2階（北檜山区）
- 26日(土)・27日(日) 瀬棚保健センター（瀬棚区）

※大腸がん検診の無料クーポンが届いている方や肝炎ウィルス検査の無料ハガキが届いている方は、ぜひ検診を受けてください。

北檜山区実施分は早急にご連絡ください。瀬棚区実施分は7月9日までにお申し込みください。

健診申込・健康相談などは
各保健師まで

- せたな町健康センター ■0137-84-5984
- 瀬棚総合支所 ■0137-87-3311 ●大成総合支所 ■01398-4-5511

胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺と6種類のがん検診を町で実施していますが、昨年発見されたがんが一番多かったのは「大腸がん」です。好発年齢は60歳代以降ですが、男女ともに40歳代から見つかる方が増えており、40歳から毎年検診を受けたほうが良いと言われています。

大腸がん検診は2日分の便を持参していただくだけの手軽な検査です。早期発見が重要ながんですので、この機会にぜひがん検診を活用してくださいね。

