

毎月8日は「歯の日」

むし歯予防の取り組みが村全体で始まります

「お子さんの丈夫で健康な歯は、お母さんがつくり、与える「宝物」です」

●問い合わせ
村住民福祉課健康係
☎49-3112

「子どもの健康を守る会」の全体会が五月十三日、保健センターで行われ、平成二十三年度の取り組みが話し合われました。
「子どもの健康を守る会」は、子どもの健康に関する問題やその解決策を協議し、子どもの健康増進を図ることを目的に、村内の各施設と各小・中学校・高校の保健担当者などで構成されています。

全体会では、村内の子どものむし歯はたいへん多く、年齢が上がるにつれてむし歯が増えている現状の中、「就学前には生活習慣づくりに、就学後は学習にしっかり取り組みでほしい」という願いのもと、むし歯対策が検討され、平成二十三年度の関係機関共通の取り組みとして、「鮫川村歯科活動計画」が策定されました。

むし歯は病気です

むし歯は、悪い生活習慣によりできます。病気なので治療が必要です。また生活習慣を改善すれば、むし歯がでにくくなり、お子さんの成長発達が促進されます。生活習慣が大きく影響するため、お子さんを取り巻く親、兄弟、祖父母、地域が理解をもつて、実践し、将来を担うお子さんのため、ご協力をお願いします。

3つの取り組み

- ① 毎日8日を「歯の日」として、「歯」と「口」の健康づくりのため、次の取り組みを実施します。
 - ▼むし歯予防の防災無線を、毎月、子どもたちがリレーで放送します（広報に名前を掲載）。
 - ▼給食センター、こどもセンターは、カミカミ献立の給食がでます。
 - ▼各学校、施設で「歯の日」の取り組みが行われます。
- ② 1・2・3運動に取り組みます
 - ▼虫歯になるお子さんを減らし、健康なお子さんを増やしていくため、目標値を設定しました。
 - ③ むし歯の早期発見、早期治療に取り組みます
 - ▼むし歯は、早く見つけて、早く直すこと、そして、生活改善ができることが目的です。また、むし歯の多くなる幼児に対して、幼児歯科個別健診（2歳6か月児と3歳児）が増えました。

1・2・3運動

- ① 3歳児は「むし歯ゼロ」
- ② 4歳児・5歳児は「むし歯3本以下」
- ③ 小学生低学年は6歳臼歯を「むし歯ゼロ」
- ④ 小学生高学年は永久歯の「むし歯2本以下」
- ⑤ 中学生は永久歯の「虫歯3本以下」
- ⑥ 高校生は永久歯の「虫歯を4本以下」
（1・2・3運動とは・・・
12歳で永久歯のむし歯3本）

むし歯予防のために一人ひとりができること

I. よい生活習慣は一生の宝物です

お子さんは身近にいる大人の姿を見て生活習慣を覚えます。

自分の身体を大事にでき、人も大事にできる大人に成長するためには、小さい時から身につける生活習慣がとても大事です。特に小さい時からリズムのある生活を心がけ、家族みんなで作りあげていきます。

大事な赤ちゃんや幼児の歯は特に家族みんなで守ってください。そして身についた生活習慣は、生活習慣病予防の下地をつくります。赤ちゃんのうちに生活を見直し、自分の健康は自分で守る力をつけましょう。

II. 我が家のルールをつくり、みんなで守りましょう 正しい知識・技術・実践

お子さんは育つ力を持っています。親の役割はその力が発揮できるように、見守り手伝うことです。

①間食を減らし、むし歯になりにくい食生活をしましょう。

間食で甘いものを食べる回数が増えれば増えるほど「糖分」が歯に残り、時間の経過とともにむし歯になりやすくなります。口の中が酸性になって歯を溶かしますが、唾液には30分くらいで口の中を中性に戻す働きがあります。おやつは規則正しく食べることが大切です。

また、幼児のおやつは食事を補うものを与えます。くだものや牛乳、おにぎりなどです。

甘いジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクは砂糖がたくさん溶けています。ほ乳瓶に甘い飲み物を入れて長い間それらの飲みものが歯についていると、前歯がすべて解けてしまうほどのひどいむし歯になることがあります。

②かかさず、歯みがき・仕上げみがきをしましょう

むし歯は眠っている時間にできます。歯みがきは、歯についている「むし菌菌」を取り除き、「時間」がたっても、むし歯になりにくい状態にしますので、

寝る前は必ず歯みがきをする習慣をつけ、毎日、必ず仕上げみがきをして口の中を見てあげてください。

③歯の定期健診を受けましょう

幼児は、治療ができるまで時間がかかり、何回も通院したり、痛い思いをしたりします。また治療ができず、放置すると永久歯の歯並びに影響を与え、将来、お子さんが困ることになります。

きれいな歯や歯並びを手に入れたのであれば、乳歯のうちから大事にしましょう。小さい時から、健康に関して主体的に動ければ、大きくなってからも自分で受診行動ができますが、嫌な思い出は悪い影響となり大きくなってからの生活に影響を及ぼすことがあります。

3か月～6か月に1回は健診を受け、歯の健康管理をしましょう。

●むし歯予防の6つの対策

- ①歯ごたえがあり噛んで食べるような食品を増やす
- ②甘いものはできるだけ控える
- ③おやつは時間を決めて与える
- ④食後や寝る前に歯をみがく
- ⑤歯みがきができない時は、食後に水などを飲ませる
- ⑥歯の検査を定期的に受けさせる

