

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

すこやか大陸

45号

2010年

静岡県総合健康センター

こどもの歯 大事な歯

自分の歯で
健やかな生活を送ろう!



こどもの歯のチェックポイント

お子さんの様子をチェックしてみよう。関連するポイントを中面で確認しよう!

<p>こ どもがほしがるときに、だらだら食べさせていませんか?</p>	<p>はい・いいえ 中面ページ</p>	<p>ポイント 1</p>
<p>ど んなときも、早寝早起き、規則正しい生活リズムをしていますか?</p>	<p>はい・いいえ 中面ページ</p>	<p>ポイント 1</p>
<p>も ぐもぐ、一口30回は噛んでいますか?</p>	<p>はい・いいえ 中面ページ</p>	<p>ポイント 2</p>
<p>の みものの甘さに注意していますか?</p>	<p>はい・いいえ 中面ページ</p>	<p>ポイント 3</p>
<p>歯 みがきは保護者が仕上げみがきをしていますか?</p>	<p>はい・いいえ 中面ページ</p>	<p>ポイント 4 5</p>

こどもの歯のために

むし歯の原因



むし歯は年齢が上がる
とともに増える!!



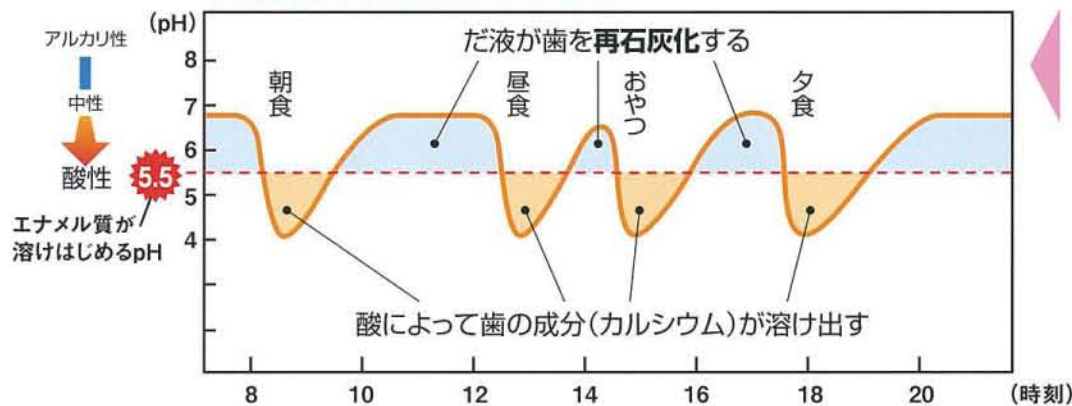
～健康な歯のためにかかりつけ歯科医で定期健診をうけましょう～

ポイント1 生活リズム

規則正しい時間に三度の食事をとると、間食も必要最小限ですませることができ、むし歯予防に効果的です。

間食の時間が決まっている3歳児は**59.8%** [資料:第2回幼児の生活習慣に関する調査報告書(静岡県総合健康センター)]

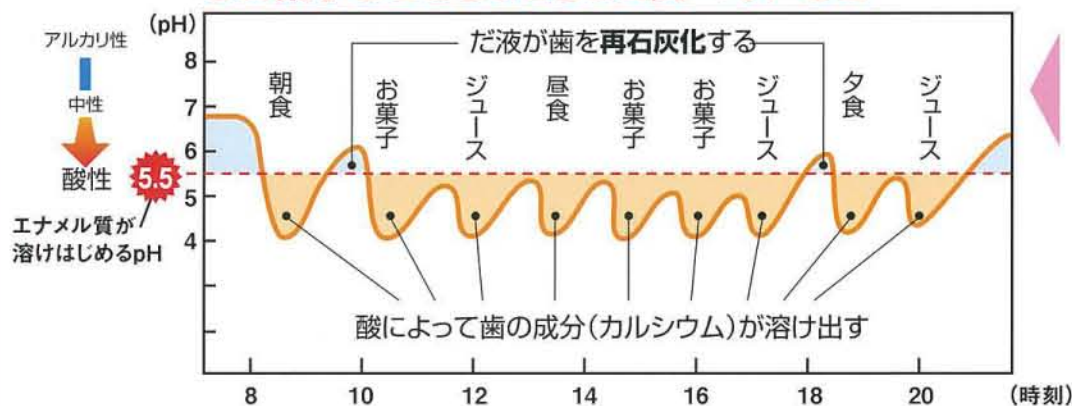
●規則正しく食事をすると...



だ液によって歯を再石灰化する時間が確保されています。



●お菓子などをちょこちょこ食べていると...



だ液による歯を再石灰化する時間がとれないので、むし歯になりやすくなります。



ポイント2 カミング30 (サンマル)

- 20～30回噛むことで安全に飲み込めます。
- 生えかわりの時によく噛むと、あごの発達が促されます。
- よく噛むと、唾液とよく混ざり、おいしさが引きだされます。

カミング30 (サンマル)!

カミング30とは、厚生労働省が、地域での食育推進にあたり、8020運動のさらなる推進を期待して、一口30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。健康を維持するにはよく噛んで食べるのが重要です。

調理の工夫で噛みごたえ!

食物繊維の多い野菜、豆など噛みごたえのある食品を、繊維にそって切る、大きめに切る、ゆですぎないなどの調理の工夫で噛みごたえがアップします。



ポイント3 甘い飲食物のコントロール

- おやつは甘いものばかりにならないように気をつけましょう。
- 甘いジュースだけでなく、イオン飲料やスポーツ飲料などの清涼飲料も酸性度が強く、歯を溶かしやすい飲料です。のどが渇いたときには、おいしいお茶をどうぞ。



砂糖はむし歯菌の大好物!!

歯の表面には、よく見えてなくても、ネバネバした「歯垢、プラーク」と呼ばれる細菌の塊がべったりとくっついていきます。歯垢中のむし歯菌が砂糖を食べると、酸を作りだし、歯の表面を溶かしてむし歯を作ってしまう。

食品表示を参考に!



「歯に信頼マーク」

トウスフレンドリー協会がむし歯のことを気にせずに安心して食べられるお菓子に付けたマークです。

■シュガーレス

砂糖はもちろんブドウ糖や水飴類などの糖類を使っていないのでむし歯になりにくいです。

■ノンシュガー

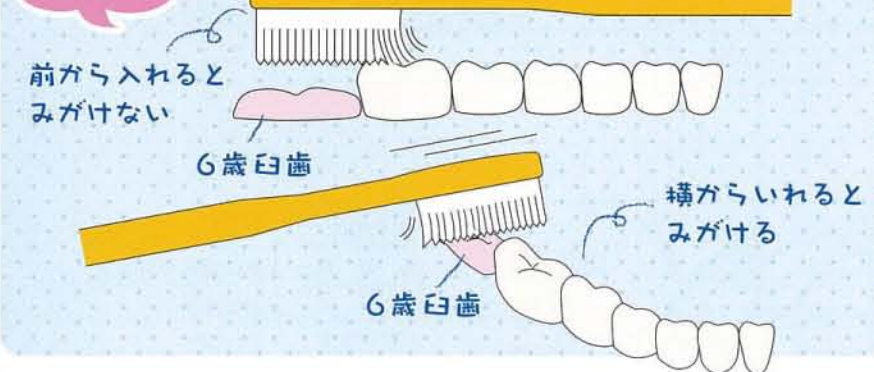
砂糖は使われてませんが、原材料に水飴類やはちみつ、ブドウ糖、果糖、オリゴ糖、などが含まれていたらむし歯に注意です。

ポイント4 歯みがき上手になろう

- 生えたての奥歯は一段背が低いので横から歯ブラシを突っ込んでみがきましょう。
- 歯みがき剤はフッ化物入りを利用しましょう。
- 1日1回保護者が最後にみがいてあげたりデンタフロスを使ったりしましょう。



レッツ、ブラッシング



歯みがきを楽しくするために!!

赤ちゃんの時から親がこどもの身体に触れたり、口に触れるなどスキンシップを大切にしていると、こどもは自然に仕上げみがきを受け入れるようになります。歌を歌いながらDVDを見せながらもよいでしょう。

むし歯はうつるんです!!

むし歯は「むし歯菌」の感染によって引き起こされます。育児をする人もむし歯の治療と予防をし、むし歯菌を減らしましょう。口移し、スプーンや箸の共有にも気をつけましょう。

ポイント5 フッ化物の利用

フッ化物は歯の再石灰化を促進し、歯質を強化し、むし歯菌の働きを弱めます。



- つける量は、3～5歳までは小豆粒くらいが目安です。
- みがいた後の口のすすぎは、1～2回少量の水で軽くすすぐ程度にとどめましょう。

こどもの歯   大人の歯

Q

乳歯は何本？
…永久歯は何本？

A

乳歯は3歳頃までに20本が生えそろう、6歳頃から12歳頃までに乳歯から永久歯に変化し、12歳頃には乳歯はほとんどなくなり24本の永久歯が生えそろういます。成人の永久歯は28～32本となります。

Q

乳歯の役割は？

A

その1 噛む

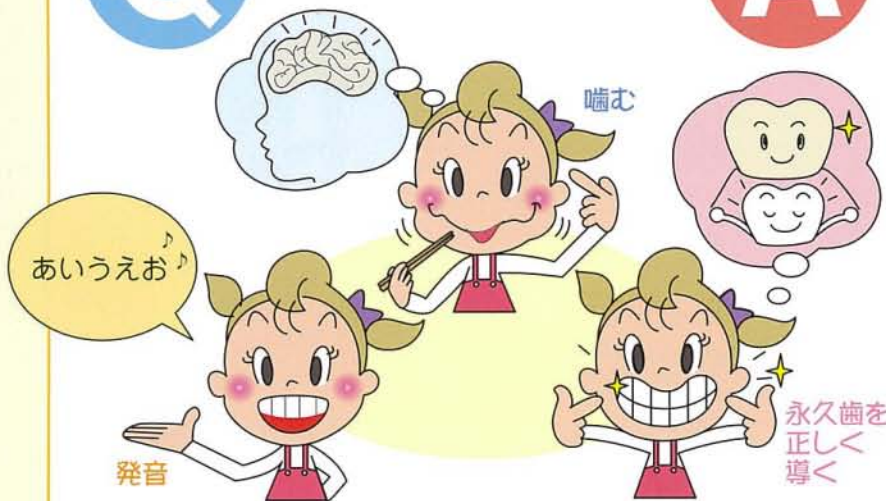
よく噛むことで、食物等の消化・吸収が良くなり、食べる楽しみも生まれます。また、噛む刺激は脳の発達、味覚の発達、肥満の予防にも良いとされています。

その2 発音

歯が生えそろってくることで、発音が完成されます。

その3 永久歯を正しく導く

生えそろうた乳歯の下には永久歯が成長しています。永久歯をきれいに成長させるためには、まずむし歯でない乳歯がそろっていることが大切です。

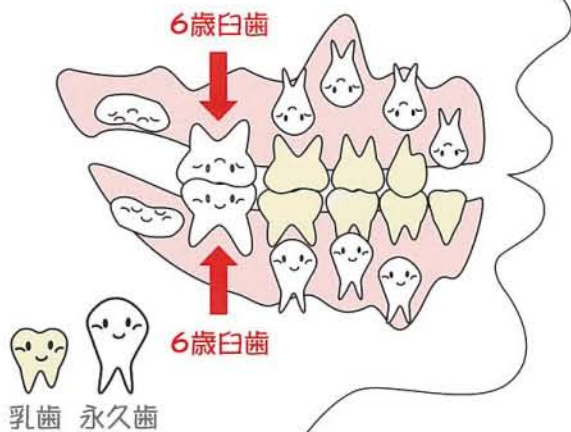


Q

つぎつぎ生える大人の歯
6歳臼歯きゅうしって？

A

6歳頃になると乳歯の後ろに生えてくる第一大臼歯のことです。6歳臼歯は永久歯の中で最も大きく、噛む力も一番強い歯です。「噛み合わせの鍵」といわれています。しっかりみがきましょう。



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター 〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地
TEL.055 (973) 7001・7002 FAX.055 (973) 7010
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp/> Eメール info@sukoyaka.or.jp

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

施設紹介	料金 (9時～12時までの場合)
体育館	1,500円 (片面使用)
ホール	5,900円
栄養実習室	1,900円
研修室	1,000円 (第1研修室)

インターネットを利用して予約することができます。
「とれるnet」<http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/>

⇒まずは電話でお問合せしてください。(休館日:月曜日・年末年始)

施設予約	TEL.055(973)7000
「不妊相談」専用ダイヤル 毎週火・全曜日 10時～15時	TEL.055(991)2006