



ほけんだより



御園市場市福祉事務所





令和元年 6月号



6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。

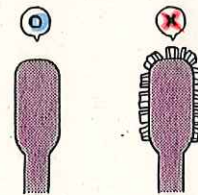
将来にわたって健康な歯で過ごすためには、幼児期からの歯と口のケアが大切です。自分ではきれいにみがくことができない幼児期のうちは、保護者の方のていねいな仕上げみがきが大切になります。

◆むし歯ができる4つの条件とは？

<p>歯質</p> <p>歯の質によって、むし歯になりにくくなりやすい場合があります。 歯質は生まれながらの要素が多いといわれています。 フッ素入りの歯磨き粉の使用や、歯科医院でのフッ素塗布などを利用することは有効といわれています。</p> 	<p>糖分</p> <p>糖分はむし歯菌のえさになります。砂糖のほかにも、果糖、乳糖、ブドウ糖などがあります。 糖分は体にとっても必要なため、とらないというわけにはいきません。 基本は、バランスのよい食事をとり、だらだらと食べ続けられないことです。</p> 
<p>むし歯菌</p> <p>むし歯菌には種類がいくつかあり、代表格はミュータンス菌です。 これはプラーク（ばい菌の塊）をつくるもとになる菌です。 プラークはうがいでは取れないため、こまめな歯磨きでこすり落とす必要があります。</p> 	<p>時間</p> <p>「歯質」「糖分」「むし歯菌」の3つの条件がそろって、一定以上の時間が経過するとむし歯ができやすくなります。 だらだらと甘いお菓子などを食べ続けることや、歯が汚れた状態のままにいたりするとむし歯ができる危険性を高めてしまいます。</p> 

仕上げみがき&歯ブラシチェックをしましょう!

★子どもが自分でみがきにくい奥歯や生えてきたばかりの歯などを重点的に保護者の方が仕上げみがきをしましょう。



★歯ブラシは真後ろから見た時に、毛先が見えるようになっていたら、新しいものに交換します。

★定期的に通えるかかりつけの歯科医院をつくりましょう!

