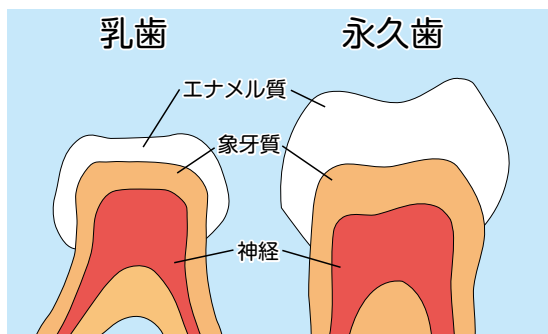


「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」 家族みんなでもし歯を予防しよう！

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。
この機会にお口の状態を確認し、家族みんなでもし歯予防に取り組みましょう！

子どものむし歯と大人のむし歯

め、保護者のサポートが大変重要です。



乳歯のエナメル質は、永久歯よりも薄いんです！

子どもの歯（乳歯）は、大人の歯（永久歯）に比べて大変柔らかい上、歯の表面のエナメル質が薄いのでむし歯になりやすく、進行が早いので広範囲に広がります。また、乳歯のむし歯が原因で、「永久歯がむし歯になりやすい」「歯並びが悪くなる」など、永久歯にも影響が及ぶ場合があります。

町では、3歳児健診時のむし歯保有率は改善傾向にありますが、1歳6ヶ月児の歯みがきの回数には減少傾向がみられます。

小さな子どもは、食生活や歯みがきなどを自分でコントロールできないことが多い



一方で大人は、加齢や歯周病により歯茎が後退し、露出した歯の下の部分（歯根部）に細菌が付着しやすくなります。歯根は柔らかいためむし歯になりやすく、さらに進行が速いため歯を失うリスクが高まります。また、過去の治療で詰め物やかぶせ物をしている歯は、むし歯になりやすく、詰め物の内部や奥歯は見えにくいいため、むし歯の発見が遅れ、進行してしまうことが多いです。

町では、80歳以上で20本の歯が残存している人の割合が、国や県と比較して低い状況です。しっかりと自分の歯で噛むことは、食事を楽しくむことだけでなく、脳の活性化や免疫力を高めるなどのメリットがあります。

むし歯のなりやすさについてチェックしてみましょう

生活習慣	チェック	口腔環境	チェック
歯みがきは1日1回以下	<input type="checkbox"/>	口の中が渇きやすい(唾液が少ない)	<input type="checkbox"/>
間食やだらだら食べることが多い	<input type="checkbox"/>	歯並びが悪い	<input type="checkbox"/>
甘いものの飲食が多い	<input type="checkbox"/>	口臭がある	<input type="checkbox"/>
しばらく歯科医院に行っていない	<input type="checkbox"/>	歯茎の腫れや出血がある	<input type="checkbox"/>
		治療した歯(かぶせ物や詰め物が多い)	<input type="checkbox"/>

あなたは大丈夫？
むし歯のなりやすさをチェックしよう



生活習慣と口腔環境について、自分の状況を次のチェック表に当てはめてみましょう。

このチェック表に当てはまる項目が多いほど、むし歯になるリスクが高くなります。当てはまる項目が多かった人は、むし歯の早期発見・早期治療のためにも歯科医に相談してみよう。



『食べたら磨く』+『歯科健診』の習慣を

むし歯の予防には、間食やだらだら食べを控え、毎食後の歯みがきを心がけてお口の清潔を保つことが重要です。磨き残しの多い前歯の裏側や奥歯、歯並びが乱れているところは特に丁寧に磨きましょう。鏡を見て歯ブラシの当て方を確認したり、歯間の汚れはフロスや歯間ブラシの使用をお勧めです。歯ブラシは1か月を目安に交換するようにしましょう。

また、自分では落としきれない汚れのケアやお口の健康状態の確認のため、定期的な歯科健診を心がけましょう。