



子どもの歯と口の健康を守ろう！

☺ 総社市の子どもの歯の状況 ☺

子どもの虫歯の保有率は、年齢が上がり歯の本数が増えるにつれて高くなります。令和6年度の総社市の乳幼児健診によると、虫歯の保有率は、1歳6か月児で**0%**、3歳児で**5.8%**でした。

乳歯が虫歯になると…



乳歯が虫歯になるとその下で準備している永久歯も虫歯になりやすいと言われています。また、歯並び・かみ合わせが悪くなるほか、顎の発達を妨げるリスクがあると言われています。

虫歯を予防し、健康な歯と口を維持するためには……？

かかりつけ歯科医を持ちましょう

★かかりつけ歯科医師を持つことのメリット★

- 虫歯予防に有効なフッ素塗布をしてもらえる。
- ブラッシング指導を受けることができる。
- 年齢や発達に応じた歯や口の悩みごとを相談することができる。
- 虫歯を早期に発見し、適切な治療を受けることができる。



規則正しい食生活を



- 決まった時間に食事をする
頻繁な間食、ダラダラ食べをすると、唾液による「再石灰化」が追いつかず、虫歯の危険が高まります。
- 歯にくっつきやすいお菓子に注意
アメ、チョコ、ガム、キャラメルなどは口の中に長く残るため注意が必要です。
- 寝る前の飲食は控える
寝ている間は唾液の分泌が少なく、細菌が増えやすい状態です。

💡 豆知識

フッ素ってどんな役割があるの？

- ① 歯の再石灰化を促す
- ② 虫歯の原因菌の働きを弱め、酸を作るのを抑える
- ③ 歯の質を強くする



保健師から一言

★楽しい歯磨きタイムにするコツ★

周りの人が楽しそうに歯磨きをしていると、自分もやりたいと興味を持ってくれるようになります。お気に入りのぬいぐるみに歯磨きをしてあげる「ごっこ遊び」などを取り入れると、歯磨きが楽しいと感じてくれるようになります。

