



# 子どももの虫歯予防について

さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

## お子さんはいくつ当てはまりますか？

- おやつや飲み物の時間と量は決めていない！欲しがるままに食べている
- 甘いおやつ（アメ、チョコ）が好き
- 水やお茶は苦手。水分補給はジュース
- 歯磨きが嫌い！泣くのもかわいそうだから1日1回だけ
- フッ素塗布ってなんだろう？よくわからないのでしたことがない

該当数が多いほど虫歯になるリスクが高くなります。お子さんを虫歯から守るためにはお父さんお母さんはもちろん、おじいちゃんおばあちゃんも含め、家族の協力が必要です。今一度、日ごろの生活習慣を振り返ってみましょう。

### 歯の役割

歯は、食事やおやつや飲み物のときに食べ物を細かく砕いて消化しやすくする役割はもちろん、「会話を楽しむ」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」「ものを噛むことで脳に刺激を与える」など私たちの毎日の暮らしに欠かせない役割を担っています。

### お子さんを虫歯から守りましょう

歯の表面は体の中で一番かたいエナメル質に覆われていますが、乳歯は永久歯と比べて半分の厚さしかありません。そのため、一度虫歯になって歯が溶け始めると比較的早く進行してしまいます。

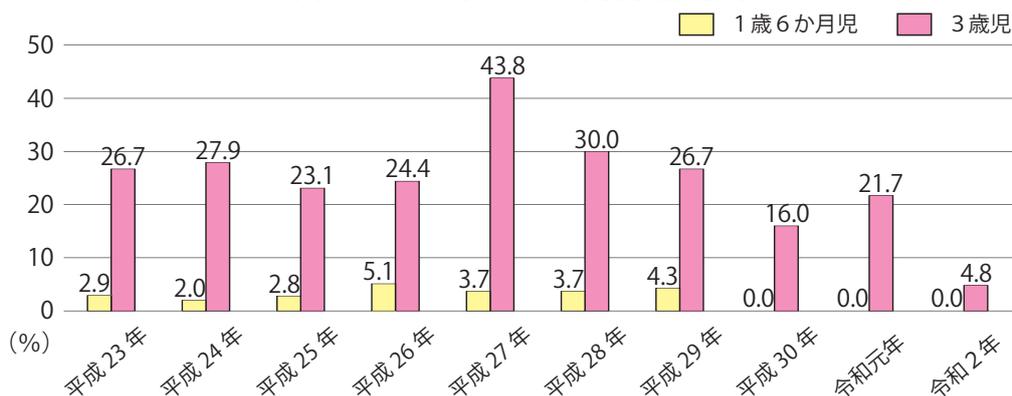
また、乳幼児期は歯のお手入れや食習慣など虫歯を予防する基本的な生活習慣が身に付く大切な時期です。お子さん自身にも歯の健康を意識づけるとともに、大人がしっかりと仕上げ磨きをするなど、乳歯のうちから虫歯予防に取り組みしましょう。

### 佐呂間町の虫歯の状況

佐呂間町の1歳6か月児健診、3歳児健診の歯科検診では虫歯の有無や歯の生え揃い、噛み合わせなどお口の健康状態を確認しています。「虫歯のあるお子さんの割合（罹患率）」からここ最近の状況を見ると1歳6か月児では0%を維持、3歳児ではその年によって変動はありますが減少傾向です。しかし最も注目して欲しいのは、1歳6か月から3歳までの間にどのくらい虫歯が増えているか？ということなんです。過去10年間の虫歯罹患率を平均すると1歳6か月児のお子さんでは2.45%に対し、3歳児のお子さんでは24.5%と10倍に増えています。虫歯は1歳6か月から3歳の間に急増するため、この時期に虫歯になる要因を少しでも減らし、虫歯をつくらない・増やさない事が大切です。



虫歯のあるお子さんの割合（罹患率）



Q

歯磨きは1日何回必要？

A

歯ブラシに慣れることが目的の時期は、子どもの機嫌がよい時間帯や保護者の余裕があるときに行います。慣れてきたら毎食後の習慣となるよう徐々に回数を増やしていきましょう。特に寝ているときは唾液の分泌が減少するため、虫歯菌が繁殖しやすくなります。少なくとも寝る前は必ず歯磨きを行い、大人が仕上げ磨きをすることがすすめられます。

Q

おやつの時間と量を決めたほうがいいのはなぜ？

A

私たちの口の中は常に中性に保たれていますが、食べ物や飲み物が入る事で酸性に傾きます。歯は酸性にとっても弱く、酸によって歯が溶け始め虫歯の原因になります。だらだら食べる習慣、長時間食べものが口の中に入っている状態は虫歯のリスクを高めます。

令和2年度の1歳6か月児健診ではおやつを決めている割合は約5割、量を決めている割合は約4割でした。虫歯予防のためのポイントは「食事と間食の間は2～3時間間隔を空ける」、「食べ過ぎないように大人が量を管理する」です。おやつを要求されるとついついあげたくなくなってしまいますが、虫歯になりにくい環境づくりをするのは周りの大人の役目です。お父さんお母さんに限らず、おじいちゃんおばあちゃんも含め、家族で気を付けていきましょう。

Q

フッ素塗布ってなに？

A

フッ素とは化学的な物質ではなく、私たちが飲む水や野菜や果物にも微量に含まれています。フッ素塗布をすることで期待できる効果は大きく分けて3つあります。

①**歯質の強化**～酸で溶けにくい歯質を作る

②**歯の再石灰化**～食後等に溶けだすミネラル成分を再石灰化(歯に戻す)し、虫歯のきっかけを回避する

③**虫歯菌の活動の抑制**～虫歯の原因となる虫歯菌を弱体化させ、産生する酸の量を減らす

佐呂間町では乳幼児健診会場にてフッ素塗布を実施し、ほとんどのお子さんが利用しています(※)。その他にも対象者に町内歯科医院で利用できるフッ素塗布無料券(2回分)、フッ素塗布助成券(6回分)を配布し、定期的にフッ素塗布を実施できる機会を設けています。しかし無料券・助成券を利用している方は全体の1割と少ない傾向です。歯科医院でのフッ素塗布はお子さんの歯の健康状態を診てもらえる機会にもなるため、無料券・助成券を活用し、虫歯予防にお役立てください。

※新型コロナウイルス感染予防のため一部の対象年齢では中止しています

## 虫歯予防のポイント

# Q & A

Q

おやつはどんなものを選べばいい？

A

1歳を過ぎると離乳も完了期を迎え、3回の食事が主体になります。食べられる食材も増え、それとともにおやつに甘いお菓子や飲み物を食べる回数が増加傾向にあります。しかし、甘味は赤ちゃんのときから本能的に最も好む味なので、子どもが喜ぶからと早いうちから甘いものを与えてしまうと、その甘みへの欲求はエスカレートしやすくなります。甘いお菓子や飲み物に含まれる糖は虫歯菌の栄養となり、それを材料に虫歯菌の数が増えていきます。乳幼児の消化機能は未熟で1回に食べられる量も限られるため、「お菓子」ではなく「補食」としておやつを選択しましょう。

### おすすめ



食事に近いおにぎりやパン、いも類や食事で不足しやすいものを補える果物や乳製品など



クッキーと麦茶、せんべいとジュースなど甘いものと甘くないものを組み合わせる