

保 健

だより

歯磨きは体を守る最前線

6月は「虫歯予防月間」

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

むし歯を予防するためには…?

むし歯予防には、やはり歯みがきが1番大切です。子どもが歯みがきをした後は、大人が仕上げみがきを行い、むし歯予防に取り組みましょう。



生後6～8ヶ月ごろ

1番最初の乳歯が見えてきたら、歯みがきデビューです。まずはガーゼでの拭き取りから始め、上下の前歯が生えそろうた頃から、毛先の柔らかい歯ブラシを持たせてみましょう。遊び感覚でカミカミしてもらっただけでOKです。歯みがきや歯ブラシに慣れてもらうことが大切なので「しっかり磨かなきゃ！」と神経質にならなくて大丈夫です。



1歳すぎ

1歳を過ぎて前歯や奥歯も生えてきたら、子どもが自分磨きに使った歯ブラシとは別に、仕上げ磨き専用の歯ブラシを1本作ってください。



2歳ごろ

2歳ごろになり歯と歯の間が狭くなってきたら、デンタルフロスの出番です。デンタルフロスと歯ブラシと合わせて使うと9割近くの歯垢が除去できます。デンタルフロスは歯の間に通すだけでも効果あり、子ども用のフレーバー付きデンタルフロスもあるのでぜひ使ってみてください。



仕上げみがき point!

- 基本姿勢は仰向けで頭を固定
- 歯ブラシは鉛筆持ちで、力を入れずに細かく動かす
- 上唇の内側と歯茎に歯ブラシが当たらないように指で保護し、「イー」と「アー」の口にさせる
- 上の前歯の外側、奥歯の噛み合わせの2ヶ所は虫歯になりやすいのでよくブラッシングをする。
(前歯は歯ブラシを90度に当てる)

むし歯が子どもにうつる!?

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中は無菌状態です。家族にむし歯があるとスプーンなどを通じて唾液からむし歯の原因菌(ミュータンス菌)が赤ちゃんや子どもにうつる可能性があります。兄弟がいる場合、上の子の使用している歯ブラシを下の子がくわえても感染するリスクがあります。感染しやすい時期は1歳半前後～3歳手前くらいが特に多いそうです。兄弟のむし歯予防に加えパパやママも歯科医院などで定期的にチェックしてもらいましょう。



フッ素(フッ化物)のこと知っていますか？

フッ素は自然界にある元素のひとつで、むし歯予防に効果を発揮します。歯科医院などで歯に塗布してもらったり、ご家庭でもフッ素配合の歯磨き剤などで意識的にフッ素ケアをしましょう。

8020運動をすすめよう

80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという「8020運動」があります。20本以上歯が保てると咀嚼力を維持でき、楽しく健やかに過ごすことができます。そのためにも歯の健康は幼少期からのケアが大切になります。歯と口の健康づくりに取り組みましょう。

歯周疾患検診を受けましょう

今年度も無料の「歯周疾患検診」を実施しています。

4月下旬に送付した集団健診の案内に受診券(令和8年度 がん検診等(個別)受診券)を同封しています。医療機関受診の際には、受診券とマイナ保険証または資格確認証を必ずご持参ください。

歯周病は気づかないうちに進行します。この機会に受診し、歯と口の健康を維持しましょう。

対象者：20. 30. 40. 50. 60. 70歳の方

後期高齢者歯科検診のご案内

対象者：令和8年3月末で75歳、80歳、85歳の方と90歳以上の被保険者
(長期入院者、施設入所者を除く)

受診期限：令和9年2月28日まで

※対象の方には5月下旬に受診票を直接送付します



【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL：63・3801)

広告 町収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。