



6月4日～10日は 『歯の衛生週間』です。



ちよつと
うはなし！

保健師からの

歯と口は、『食べる』『話す』『呼吸する』『口元の表情から明るい笑顔が生まれる』など毎日の生活の中で大切な役割を果たしています。8020（80歳で自分の歯が20本以上ある）を目指して一生使える健康な歯を守りましょう。

歯を失う原因の一つがむし歯です。むし歯は、口の中にいる一部の細菌が私たちの食事の中に含まれる砂糖などの糖質を食べて、作り出した酸によって歯が溶けてしまった結果起こります。むし歯のなりやすさは、それら細菌の量や甘い物を食べる頻度や量、また唾液や歯そのものの抵抗力などで、一人ひとり違います。特に一生使える健康な歯を作るためには乳歯からのケアが大切です。乳歯のむし歯は永久歯にも影響を与えるほか、さまざまなリスクがあります。

<乳幼児期のむし歯が招くリスク>

- ・あごの発達に影響し、歯並びが悪くなる
- ・発音がうまくできなくなる
- ・弱い歯質の永久歯になる
- ・かむ力が育たない
- ・顔が歪んでしまう
- ・永久歯もむし歯になりやすくなる



1歳半を過ぎるといよいよ奥歯が顔を出してきます。奥歯には複雑な溝があり、みがき残しが多くなりがちです。特に食生活や歯みがきなど、自分でコントロールできない小さな子どものむし歯は、管理が大変重要です。

<子どものむし歯の特徴>

- ・乳歯や生えたばかりの永久歯は、むし歯になりやすい
- ・子どものむし歯は進行が早く、広範囲に広がりやすい
- ・子どものむし歯は甘いおやつや不規則な食事のリズム（だらだら食べ）、歯みがき習慣（しあげみがきが不十分）など家庭でのケアが影響している



町の乳幼児健診では、歯科医師がむし歯になっていないか、なりかけていないかをチェックし、歯の生え方、歯並びについての相談に対応しています。また、歯科衛生士による歯みがき相談や、管理栄養士による食生活についての個人相談を行っています。健康な歯を育てるために、健診を受けましょう！