

Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

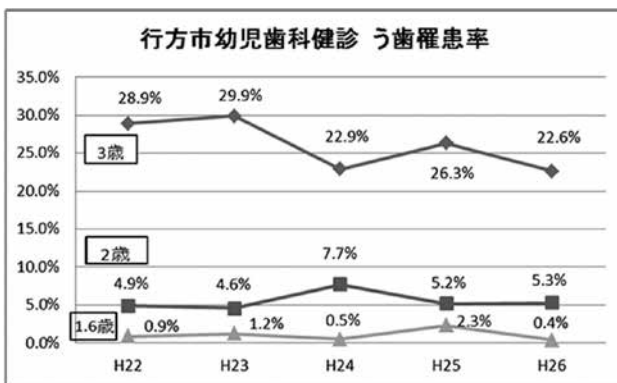
こどもの歯の健康

生後6か月頃から生え始める乳歯は、むし歯の進行が早く、この時期のむし歯や歯並びの問題は、次に生えてくる永久歯に影響します。個人差はありますが、一般的に6歳前後から6年～7年かけて乳歯から永久歯へと生えかわります。

6歳頃生えてくる第一大臼歯（きゅうし）（別名『6歳臼歯』）は、永久歯の中で一番大きく、噛む力も一番強い、噛み合わせの基本になる大切な歯です。しかし、むし歯になりやすい歯でもあるため、生えてきたら積極的なむし歯予防が必要です。

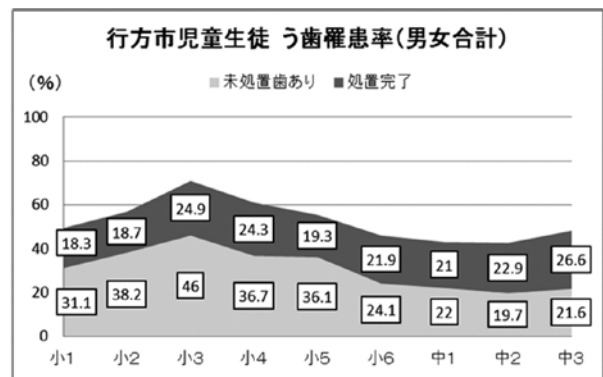


行方市のう歯（むし歯）罹患率



行方市幼児健診結果

2歳から3歳の間でう歯の罹患率が大きく上昇します。これは2歳前後でむし歯の原因菌に感染するためと言われています。



平成27年度行方市児童生徒定期健康診断統計

う歯の罹患率は小学校3年生が最も高くなっています。学齢期は、乳歯から永久歯への交換期にあたり、新しく生えた永久歯がむし歯になりやすい時期になります。

幼児期・学齢期のむし歯予防の基本

①むし歯菌の感染を防ぐ	<ul style="list-style-type: none"> スプーンなどを共用しない 口移しをしない
②食習慣の見直し	<ul style="list-style-type: none"> 時間を決めて食事・間食をとる 甘いおやつを取り過ぎない よくかむ（だ液の分泌を促す）
③歯みがきの習慣化	<ul style="list-style-type: none"> 食後の歯みがき・寝る前の歯みがきを習慣化する
④歯科医院での定期健診	

むし歯になりやすいおやつと なりにくいおやつ

なりにくい

- ・乳製品
- ・野菜
- ・果物



なりやすい

- ・甘いお菓子
- ・あめ
- ・ジュース



市では、幼児の健康診査・健康相談の際、栄養士による栄養指導や歯科衛生士による歯科指導を実施しています。また、子育て中の保護者を対象に歯の健康教室（歯科医の講演会・ブラッシング指導）や、市内で希望のあった幼稚園・保育園・こども園において歯みがき教室を行っています。