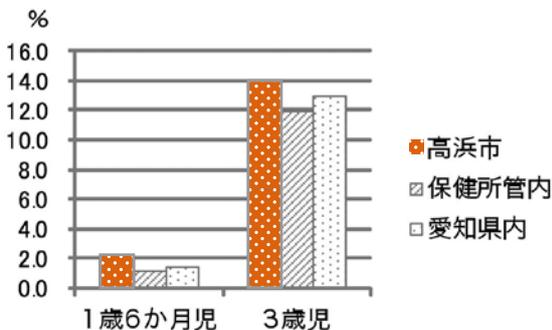




## 歯の健康

市内で、むし歯のある子どもの割合は、1歳6か月児では2.2%、3歳児では14.0%と、衣浦東部保健所管内や愛知県内と比較しても高い結果となっています。また市の幼児健診のアンケートでは「おやつを1日3回以上食べることがある」「甘い飲み物を飲む習慣がある」「哺乳瓶で飲みながら寝る習慣がある」割合が特に高くなっており、口の中がむし歯になりやすい環境にある子どもが多いといえます。

### 平成25年度 むし歯のある子の割合



「平成25年度高浜市幼児健診受診結果」より

### だらだら食べはむし歯になりやすい？

食事をすると、細菌が出す酸で口の中は酸性に傾きむし歯になりやすくなります。これを修復するのが唾液で食後の口の中が極端な酸性になるのを防いでくれます。しかし食事回数やおやつの回数が多くなってくると、酸性に傾く時間が長くなりむし歯になりやすくなるため、食事とおやつの回数を決めて、だらだら食べにならないようにしましょう。

### 歯を健康に保つためには…

#### ○毎日の歯磨きを丁寧に行いましょう

歯垢は生きた細菌の塊で、むし歯や歯周病の原因となります。歯垢は水に溶けにくく粘着性があるため、歯の表面に付着しうがいでは取り除くことができません。毎日の歯磨きで歯垢を取り除き、むし歯や歯周病にならないようにすることが必要です。



#### ○定期健診を受けましょう

むし歯や歯周病は初期症状が少なく、痛みや出血などの症状が出るころには悪化していることがあります。そのため症状が出ていなくても、定期的に健診を受けておく必要があります。家族みんなでかかりつけ医を決めて1年に1～2回程度は歯科健診を受けましょう。

### お知らせ

#### 7月から成人歯科健診が始まります

市では、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方に対して成人歯科健診を行っています。対象の方には、6月下旬に受診券を送付しますのでぜひ受診してください。