

地域で見守る子育て!子育て!



子どもの歯を守ろう

一般的に乳歯は2歳半～3歳半で生えそろいますが、歯の表面がもろく弱いため、むし歯になりやすいです。乳歯がむし歯になると、ものを食べにくくなったり、発音にも影響を与えます。また、5～6歳ごろから生える永久歯の歯並びが悪くなったり、全身の病気の原因になることもあります。

～フッ素でむし歯予防!～

フッ素は、むし歯の原因菌の動きを弱めたり、歯の表面を酸で溶けにくくする効果があります。

フッ化物歯面塗布をうけましょう

効果は3～6か月。年に2～4回のフッ化物塗布をおすすめします。かかりつけの歯科医院や保健センターで行う歯科健診を利用しましょう。ブクブクうがいが出来ない低年齢の子どもでも受けられます。

フッ素入り歯みがき剤をつかきましょう

★効果を高めるポイント

- ・年齢に合わせた歯ブラシと歯みがき剤の量を使う
- ・毎回の歯みがきで使う
- ・ブクブクうがいは1回だけ
(フッ素の成分をできるだけ残しておくため)
- ・歯みがきの後は、1～2時間飲食しない



使用量のめやす



6か月～2歳	切った爪程度
3～5歳	エンドウ豆1個分 (0.25g)
6～14歳	エンドウ豆2個分 (0.5g)
15歳以上	エンドウ豆4個分 (1g)

参考：「フッ化物応用の科学」2010年 日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会、愛知県「みんなで守ろう!ぼくの・わたしの・永久歯」

歯と口の健康週間

誰だって歯は命!

健康たかま21



歯の健康維持は、食べる、話す、審美面のほか、立つ・歩くなど全身の筋肉を使う際にも重要なものをご存知でしょうか。ある歯科医師によると、入れ歯のかみ合わせを直ただけで、立ち上がることもままならなかった高齢者がすっと立ちあがり歩くようになったそうです。これは、食いしぼることができるようになったことで全身の筋肉に力を入れることができた結果です。『入れ歯にしちゃえばいいじゃない』『なにかあったら治療すればいいじゃない』…いいえ、やっぱり自分の歯に勝るものはなく予防が大切です。治療は時間もお金も痛みもともないませんが、予防はその逆です。全身の健康のためにも歯科医院は治療だけではなく予防のために通っていただきたい場所です。

高浜市は健診で歯と口の健康を応援してます!

成人歯科健康診査

対 象：今年度40・45・50・55・60・65・70歳の方

内 容：歯科健康診査（治療費は含みません）

実施期間：7月1日(土)～平成30年2月28日(水)

対象者には、6月末に保健福祉グループから受診券を送付しますので、利用してください。また、対象ではない方も年に2回は検診が望ましいため受診しましょう。

