



# 乳歯の健康は永久歯にも影響します 親子でお口のケアに 努めましょう



問い合わせ	保健医療課健康支援室 ☎ 53 - 2111 (内線 2440 ~ 2443)	記事ID	0042187
	または各支所地域振興課地域福祉室		

## 乳歯からのむし歯予防が大切です

市の歯科保健計画(第2次)では、全ての市民が「生涯自分の歯でしっかりかんで食べられる」を目標に、年代ごとに目指す姿を設定し、取り組みを行っています。

乳幼児期において「大切な乳歯を親子で守る」を掲げ、令和4年度まで3歳児のむし歯有病者率は10%、5歳児のむし歯有病者率は30%を目標としています。

今回は、乳幼児期における歯科の現状をお知らせします。

### ■乳幼児期における歯科の現状

3歳児と5歳児では、むし歯有病者率と1人平均むし歯本数が県平均を上回っています。(図1、図2)また、むし歯有病者率と1人平均むし歯本数が3歳から5歳で増加しています。市の保育園歯科健診の結果では、治療歯率も県平均より低い結果となっており、むし歯があっても未治療のままにしているお子さんが多い状況です。また、むし歯のある子は1人が多数のむし歯を持っている傾向があります。

1度むし歯になってしまうと、残念ながら元の健康な歯には戻りません。生涯、自分の歯でしっかりかんで食べるためには、乳幼児期からのむし歯を予防することが大切です。

## ■親子で口腔ケアを

### ①毎食後の歯磨きを習慣づけましょう

・むし歯予防のために、大人も子どもも毎食後の歯磨きをしましょう。また小学校低学年までは仕上げ磨きを続けてください。

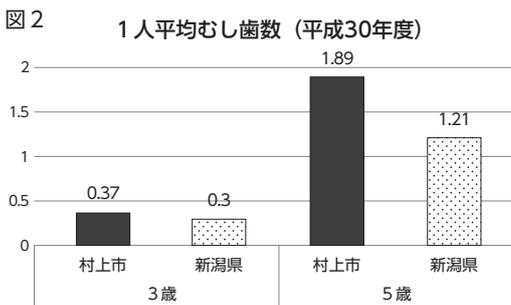
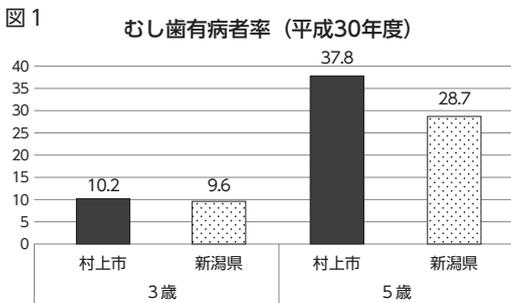
### ②食生活を見直しましょう

・おやつは量や回数を決め、だらだら食べることや砂糖の摂り過ぎに注意しましょう。乳製品や果物などを取り入れて、上手におやつを摂りましょう。

・よくかんで、バランスの良い食事を心がけましょう。

### ③かかりつけ歯科医をもちましょう

・かかりつけの歯科医院で、定期的に歯科健診を受けましょう。歯科健診は、むし歯の早期発見や早期治療に繋がる大切な健診



資料：小児の歯科疾患の現状と歯科保健対策

歯の健康を保つことが、身体の健康維持にも繋がります。特に乳歯は、永久歯に生え替わるものですが、顎の発達や顔の輪郭形成、永久歯の歯並びなどにも影響する大切なものです。お子さんの大切な乳歯を守り、大人も歯の健康のために、親子でお口のケアに努めていきましょう。

です。また、定期的なフッ化物塗布や洗口も、歯を強くすることに有効です。

・保育園や学校の歯科健診で治療判定を受けたら、早めに歯科医院を受診しましょう。早めの受診をする事で口腔内の状態悪化を防ぎ、医療費の抑制にも繋がります。