

# こんにちは 保健師です

平成24年4月から安平町に就職しました保健師の寺井です。

安平町に来て2年目、主に母子保健を担当し、すくすくと成長していくお子さんや笑顔でお話してくれるお母さん方に元気をもらっています。今回はお子さんの歯についてお話をします。

割がありますので、乳幼児期のうちからしっかりとお口の中のケアをしましょう。

## 虫歯になりやすい条件

「虫歯菌」「糖」「歯の質」「時間」の条件が揃うと虫歯になりやすくなります。

## 虫歯菌

赤ちゃんの口の中には虫歯菌はいません。しかし箸やスプーンを大人などと共有すると、虫歯菌を持っていく人から赤ちゃんへ菌が感染し虫歯になりやすくなります。

## 糖

甘いお菓子やジュースだけではなく、100%果汁飲料や清涼飲料水にも多くの糖分が含まれており、500mlあたり約31g、スティックシユガーに換算すると10本以上にもなります。発熱等の脱水時の水分補給に清涼飲料水を飲むこともありますが、普段から飲むものはお茶や水など糖分を含まないものにしましょう。

## 歯の質

歯の質の強さには個人差

がありますが、乳歯は永久歯と比べてエナメル質が薄く柔らかいため、虫歯になりやすい特徴があります。安平町では子どもの歯の質を強くするためにフッ化物塗布を年2回（春と秋）実施しています。乳児期の歯はフッ素の取り込みも大きく効果的です。詳しい日程やお申し込みにつきましては、広報でお知らせいたします。

## 時間

糖が口の中に入ると虫歯菌が酸を作り歯を溶かしてしまいますが（脱灰）、唾液が酸を中和すると歯が修復されます（再石灰化）。この2つのバランスが良いと虫歯はできにくくなります。しかし再石灰化までには約40分かかるため、おやつ回数や時間が多いと糖による脱灰の時間が長くなり、虫歯がでやすくなってしまう。

おやつは子どもにとって食事だけでは不足する栄養を補うためにも大切ですが、回数と量を決めて与えましょう。

## 歯磨き

安平町では歯が生え始める時期から、乳児健診等でお口の中のケアの方法を歯科衛生士がお伝えしています。

虫歯予防の基本は歯磨きです。2歳頃から徐々に自分でやれたがる子もいますが、自分できれいに磨けるようになる（小学生くらい）までは、パパやママがしっかりと仕上げ磨きや確認をしてあげましょう。

奥から、左からなど磨く順番を決めて順序良く磨いていくと磨き残しが少なくなり、1人で歯みがきをする時期になってからも磨き残しが少なくて済みます。

そして、歯磨きが嫌いな子どもががんばって歯磨きができた子ども、終わったあとにはたくさん褒めてあげてくださいね。

## 虫歯ができてしまったら

ご家庭でも忙しく時間が取れない、子どもが歯医者を嫌がるなどの理由で、受診するのも大変かと思えます。しかし乳歯は虫歯が広がりやすく、また症状が進むと乳歯の虫歯が永久歯にも影響を及ぼすこともあり、虫歯が進んでしまう前に早めに歯科医を受診しましょう。

## 最後に

1歳6か月児・3歳児健診の歯科健診の結果をみても、安平町の乳幼児の歯の健康状態は、全国・全道と比較しても少なく、とても良い状態にあります。これはご家庭での日ごろの努力の成果です。しかし安平町でも3歳以降から、虫歯を持つお子さんの割合が増える傾向にあります。ぜひ良い歯の状態を維持していただくください。

育児に関する困りごとや悩みごとがありましたら、お気軽にご相談ください。お待ちしております。

（問合せ健康福祉課健康推進グループ ☎2425）

