

健康メモ

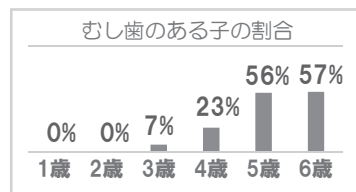
～子どもの初期むし歯～

【むし歯の子の割合】

昨年度、和寒町の歯科検診を受けた子どものうち、むし歯のある子の割合は年齢が上がるごとに増えており、5、6歳児では半数以上います。

むし歯になる手前の「初期むし歯」を予防することが重要です。

和寒町歯科検診受診者結果（H30年度）



【初期むし歯ってなに？】

食べ物が口に入る

むし歯菌が糖をエサに酸を出す

酸が歯の表面をとかす

この状態が
長く続くと…

初期むし歯

さらに
放っておくと…

むし歯



初期むし歯の特徴



- ・『穴があくむし歯』の一手前
- ・痛みがない
- ・光沢がなく、白くにごって見える

※歯科健診で初期むし歯があった場合、母子帳に「C0」と記入されています。

※歯の質、だ液量等で個人差があります。

【初期むし歯の予防方法】

予防1 むし歯菌のエサとなるおやつを習慣化させない

◆糖（むし歯菌のエサ）がたくさん入っています



グミ



チョコレート



アイスクリーム



ソフトキャンディー



あめ



クッキー



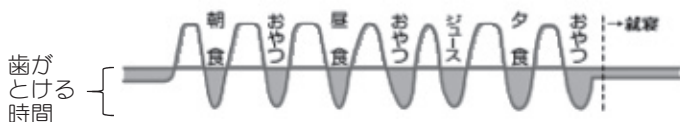
ジュース



スポーツドリンク

予防2 食事時間とおやつの回数を決める

だらだら食べをせず、時間や回数を決め、歯がとける時間を減らしましょう。



予防3 プラーク（むし歯菌）と糖（エサ）をしっかり取り除く

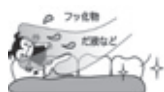
- ・寝かせみがきをして、歯ブラシ・フロスでしっかり取り除きます。



予防4 「フッ素」で歯を酸から守る

＜フッ素の効果＞

- ・酸に溶けにくい丈夫な歯をつくる
- ・酸で溶けた歯の表面の修復する
- ・むし歯菌が酸をつくるのをおさえる



町では年3回の歯科検診でフッ素塗布（1歳以上の幼児対象）を行っています。また、保育所（年長児対象）と小学校では、希望者へ「フッ化物洗口」を行っています。定期的な検診とむし歯予防に努めましょう。

【臨時保健師 福川 瑞恵】