



80歳になっても 20本以上の歯を保つには ～乳歯の時から歯を大切に～

今月の担当

保健師
大西 里香

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

■乳歯は永久歯になるから、虫歯になってもいいの？

乳歯の期間は短いですが、乳歯には次のような働きがあります。

- ① 食べ物を噛む
- ② 発音を助ける
- ③ 顔の形を整えあごの発育を助ける
- ④ 永久歯が正しい位置に生えてくる案内役

乳歯にはこのような大切な働きがあります。乳歯が虫歯になると、ものがよく噛めないために、必要な栄養が十分に吸収できなくなります。硬いものを嫌うなど、偏食の原因になるケースもありますし、顔の形や永久歯の歯並びが悪くなる恐れもあります。何より乳歯を健康に保つことは、一生使う永久歯を丈夫にすることにもつながります。乳歯は抜けて、生えかわるからといって、おろそかにしてはいけません。

■虫歯を作らないためにはどうしたらよいのでしょうか？

●歯磨きをする（お口のケア）。

乳歯のエナメル質は永久歯に比べてやわらかいため、虫歯の進行が早いといわれています。お子さんの仕上げ磨きは6歳くらいまではして

あげましょう。小学生になると、乳歯から永久歯に生えかわる時期となり、きれいに磨くことが難しくなっていきます。小学校6年生まで、仕上げ磨きをしてあげることが理想です。寝ている間は、唾液の分泌が少なくなり虫歯になりやすいので、寝る前の仕上げ磨きをお勧めします。また、虫歯菌に強い歯を作るために、フッ素の利用をお勧めします。フッ素の利用には、フッ素入りの歯磨き粉を使う。歯医者さんでフッ素塗布を受ける。フッ化物洗口などがあります。フッ素入りの歯磨き粉を使う場合は、歯磨き後うがいは、1回にしましょう。何回もうがいをするとフッ素が流れてしまいます。

●規則正しい生活を送る。

規則正しい生活を送り、食事時間やおやつの時間を決めることで虫歯になりやすいお口の環境を作らないことができます。いつでも口の中に食べ物（飲み物）が入っていると口の中が酸性に傾き虫歯になりやすくなります。食べていない時間は、唾液の作用で虫歯になりにくい状態に戻してくれます。

8020（80歳になっても20本以上の歯を保とう）に向けて、乳歯の時から歯を大切にしましょう。

■ご出生おめでとうございます

- 篠原 正博 女児 彩月(さつき) 安住 5/4
- 川崎 秀樹 男児 詩太(うた) 秋田 5/9
- 竹内 進 女児 愛実(めぐみ) 拓実 5/12

■ご結婚おめでとうございます

- 新保 翔平・佐藤 文音 心和 6/6

■お悔やみ申し上げます

- 圓谷 きせ 91歳 常元 5/19
- 大津 英夫 90歳 勝山第一 5/24
- 高山 博 82歳 林友 5/24

●世帯数	1,517 世帯 (+ 2 世帯)
●人 □	3,112 人 (+ 2 人)
●男	1,450人 (- 3 人)
●女	1,662人 (+ 5 人)
平成27年5月31日現在()内は4月末比	

編集後記

○開町100周年記念植樹祭の井上町長の挨拶で「(雨で)少し湿らせておきました」とジョークを飛ばしましたが、前日までは雨不足で土はガチガチ。そして、当日早朝の大雨。実行委員の皆さんの涙雨にならなくて良かったですね。☺