

歯並びや噛み合わせについても、写真を見ながら学びました。



### むし歯にならないようにするには.....

#### ①家族みんなで歯磨きをしましょう。

食事を食べた後、おやつを食べたら、みんなで歯磨き。大人が率先してみせると、子どもも真似をして磨きます。歯みがきをして、むし歯の原因となるプラークを落とし、口の中を清潔にすることで、むし歯を予防することができます。子どもがみがいた後は、お母さん・お父さんが仕上げ磨きをして、残った汚れを取り除いてあげましょう。

#### ②年に1回は、歯の定期健診を受けましょう。

かかりつけの歯科医院で、定期的に健診をすることで、個々にあった予防方法を教えてもらったり、早めの治療を受けることができます。むし歯は自然に治ることはありません。かかりつけ歯科医院を見つけ定期的な歯のケアをしましょう。子どもの場合、乳歯がむし歯になると、後から生えてくる永久歯の歯並びに悪い影響を与えることがあります。乳歯の時期から、むし歯予防を心がけましょう。

#### ③規則正しい生活をしましょう。

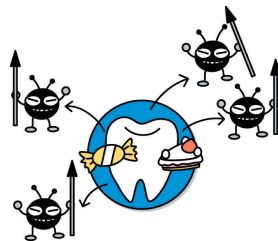
だらだら食べ（頻繁な飲食）をすると、口の中がむし歯になりやすい状態になります。おやつ・食事のだらだら食べ、清涼飲料水や乳酸菌飲料などのだらだら飲みはやめましょう。おやつや清涼飲料水は、時間と量を決めて食べるようにしましょう。規則正しい生活を心がけることで、むし歯を予防することができます。

#### ④おやつの食べ方に注意

- 1.糖質の量
- 2.口にする頻度
- 3.口の中にとどまる時間
- 4.粘着性 など



「むし歯になりやすいかどうか」が決まる



よって

歯につきやすいお菓子、口の中に長くとどまるお菓子（アメやガムなど）、清涼飲料水などは、食べる量や与える時間を決めてあげるようにしましょう。

甘いお菓子と甘い飲み物を組み合わせない（例：チョコレートにジュース）など、おやつのあげかたにも気をつけましょう。

\*糖分を取る際には、代用甘味料（キシリトールやパラチノースなど）を利用するのもいいでしょう。

# 6月4日は「むし歯予防デー」です

6月4日は「むし歯予防デー」です。家族みんなで、歯の健康を見直してみませんか？丈夫な歯があつてこそ、食事がおいしく食べられて、元気に活動でき、健康な体づくりにつながります。きちんと予防してむし歯ゼロへ。三芳町では、未来ある子どもの歯の健康をまもるために、幼稚園・保育園歯科ブラッシング事業を行っています。

問い合わせ 保健センター ☎258-1236 FAX258-5994

### 幼稚園・保育園歯科ブラッシング事業

保健センターでは、3歳児健診後のむし歯予防事業として、平成18年度は、モデル幼稚園として、こすず幼稚園と町内各保育所・みどり学園の協力のもと、歯科ブラッシング事業を実施しました。幼稚園では、年中組（4歳児）・年長組（5歳児）にブラッシングの仕方やエプロンシアターなどを行ないました。

（社）埼玉県歯科衛生士会朝霞支部の歯科衛生士さんが来て、歯科模型を使いながら、歯みがきの仕方や歯ブラシの持ち方を、みんなで練習しました。



炭酸飲料から20本のスティックシュガーが出てくると、一気に園児から驚きの声・・・とても真剣に見ていました。

保育所では、就学前の年長組を中心に染め出しなど行いながら、歯の磨き方について学びました。エプロンシアターには2歳児組から年長組まで参加しました。

2歳児組も、歯科衛生士の持ち方を真似して、「さようなら」「こんにちは」と言いながら一緒にやることができました。

