

4/22

保育所での歯磨き指導



▲模型を使い分かりやすく説明する西古さん



▲磨き残しがないように…

お話と指導は歯科衛生士の西古さんです。まず、歯ブラシの点検を行いました。毛先が広がってきたら取り換えましょう。約1カ月が取り換えの目安です。

続いて自分で奥歯から順番に1本ずつ磨いていきました。「しゅっしゅっ」と音がするように磨きます。まだ磨き残しがあるので、保護者の方の仕上げ磨きが必要です。特に、大人の歯(6歳臼歯)が生えた子は磨きにくく、生えたての歯はエナメル質が弱いので、仕上げ磨きは大切です。

5/27

黒坂小学校での歯磨き指導



▲染めだし剤を塗り歯垢のチェック



▲鏡を見ながら赤くなった所を磨き直し

1,2年生を対象に、歯科衛生士の長尾さんを招き、歯磨き指導を行いました。

はじめに、大人の歯である6歳臼歯の大切さを子どもたちに説明しました。6歳臼歯は、6歳ごろを中心に4歳半から9歳までに生えてくる永久歯のことです。乳歯の奥歯の後ろに生える6歳臼歯は、噛む力が一番強く、食べものをかみ砕く大切な歯です。

生えたばかりの6歳臼歯は固さが不十分です。唾液には歯を固く丈夫にする働きがあるので、食事を規則正しくよく噛んで食べさせてあげてください。

次に、しっかり歯磨きができているか染め出し剤を使って歯垢の残り具合を確認しました。虫歯や歯周病の原因となる歯垢は、べたべたと歯にくっつきやすく、歯と同じ色をしているため見落とししやすいものです。

虫歯予防のためにも、磨き残しをしやすいところを染め出し剤などを使って把握しておくことが重要です。



6月は、 歯の衛生週間です



日ごろから歯のお手入れはしていますか？
子どものころから歯の手入れをすることで、大人になっても丈夫な歯で食事をする事ができます。
日野町の子どもたちは、1歳6か月からフッ素塗布、保育所年中児から中学校3年生までフッ化物洗口をしており、虫歯が減ってきています。

4/30 日野中学校歯科保健講演会

歯科医の小田浩一さん（伯耆町）による「中学生に知ってほしい歯と健康の話」と題して、講演を行いました。「口の中をきれいにすることが健康を守ることにつながる」という内容でした。なぜ歯磨きを一生懸命しても虫歯や歯周病になるのでしょうか。

それは、歯ブラシでは『バイオフィルム（歯の表面にこびりついている虫歯菌、歯周疾患菌のすみか）』を取り除くことが難しいからです。フッ素は分子が小さいのでバイオフィルムに入り込んで虫歯に対する抵抗力を強くし、エナメル質の再石灰を促すことができると言われています。

フッ素入り歯磨き剤を使うことやフッ化物洗口は大切です。



▲歯と健康との関係について説明する小田さん

☆虫歯・歯周病予防5カ条を守りましょう

1. 虫歯菌・歯周疾患菌の感染予防
2. ブラッシング・フロッシング（糸ようじの使用）
3. 食習慣の改善（食事回数、砂糖の摂取制限）
4. フッ素の応用
5. 定期的バイオフィルムの除去

特に思春期から気を付けたい生活習慣病は次のとおりです。

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ・勉強、スポーツはしっかりやる | ・水分補給 |
| ・食事が質、量、回数を考える | ・スポーツドリンクに注意 |
| ・無理なダイエットは絶対しない | ・姿勢を正しく、あごの姿勢も注意 |
| ・運動は続ける | ・光を直接見ない。テレビ、パソコン、ゲームなど |
| ・寝る前に食べない | ・正しい生活習慣を早いうちに身に付けること |
| ・どうしても甘いものが食べたいなら食後のデザートで | |

◎虫歯、歯周疾患を減らすための生活習慣の改善そのものが、成人期の健康の維持に大きく関わっています。

『8020（ハチマルニイマル）運動』とは？

～いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから～

1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでのすべてのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ、「8020」を目指してください。



【問合せ】 健康福祉センター（電話 72-1852）