

こどもの歯の健康教室事業

子どもたちはこんなことを学習します！



- ▶ 人形劇による歯みがきやおやつについての講話
【保育園・こども園】
- ▶ 歯ブラシの選び方、歯磨きの順序の指導、磨けているかの確認、ブラッシングの指導
- ▶ 歯の汚れを染め出し（感染症対策のため今年度は中止）



歯みがきの際のポイント！

- 自分で磨きたい意欲を大切に。毎食後、子ども用歯ブラシで自分で磨いた後、仕上げ磨き用歯ブラシで保護者がしっかり仕上げ磨きをしましょう（小学校卒業まで！）。
- 歯ブラシは小さめを選ぼう。親指の第一関節にあわせてみよう。
- 歯ブラシは1カ月に1本取り替えよう。
- 下の歯の奥の内側からはじめ、1本1本順々に磨こう。（1本の歯を20～30回ブラッシング）



▲口の中ってどうなっているかな？模型で確認！



▲勉強したとおりにしっかり磨いているよ！

大人の方向けの各種検診もあります。

| 検診名 | 内容 |
|--------------------------------------|---|
| 歯周疾患検診 | 40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に無料で実施 また、後期高齢者医療広域連合では75歳の方に無料で実施 |
| 妊婦歯科検診 | 妊娠している方を対象に歯科検診を無料で実施 |
| 各種検診についてのお問い合わせ：健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210 | |



町でも新たな取り組みを始めました。
この取り組みのポイントは
『幼少時から習慣づける歯周ケア』。

おしえて！

町の歯科医に聞く お口と歯の健康について



佐藤歯科医院（荒砥乙）

佐藤 充弘 先生

カラダの健康づくりには、歯の健康を維持することがとても重要であることがわかりました。

では、歯の健康を維持するためにはどうしたらいいのでしょうか？

毎日のケアはもちろん、健康維持に効果的な方法など、町の歯医者さんに教えていただきました。

歯の健康維持のコツ

それは、歯みがきが基本！

歯を丈夫で長持ちさせ、健康を維持するためには、まず歯みがきが基本です。しかし、ただ歯を磨けば良いというわけではありません。口の中の状態は、年齢によって変化します。また、幼児は乳歯から永久歯に生え変わるため、常に口の中の状態が変化します。重要なのは、自分の口の状態に合った歯みがきを行うことです。自分に合った歯みがきを知るためには、定期的にかかりつけ医を受診すると良いでしょう。

かかりつけ歯科医を持ちませんか？

皆さんは、かかりつけの歯科医をお持ちですか。町の調査によると、かかりつけの歯科医がいると答えた方は約7割で、残りの3割の方はいない、または決まっていないという結果でした。

かかりつけ医を持っているとメリットはたくさんあります。その人にあった治療法を見つけ

ることが出来たり、年齢を重ねて介護が必要になった場合は、スムーズに訪問診療に切り替えることも可能になります。

歯医者は、治療以外にも歯の状態を調べる定期検診や自分に合った歯みがきの仕方を学べる場所でもあります。いざという時のため、安心して治療にあたるよう、今のうちからかかりつけ歯科医をお持ちください。

よく噛む習慣を身につけて丈夫なカラダをつくらう

よく噛んで食べることは、多くのメリットがあります。

まず、噛むことによつて唾液が多く分泌されるため、その唾液が口の中にいる悪い菌を除菌してくれます。もちろん、むし歯予防にもつながります。また、お口周りの筋肉が鍛えられるため、年齢を重ねてもしつかり話すことができるようになります。そして、幼児期からしっかりと噛んで食べる習慣を身につけることで、脳の発達により効果が生まれやすくなります。また、脳の活性化

によつて、認知症予防にもつながります。

こうしたように、よく噛んで食べることで健康にはとても良いことですので、ぜひ意識してみましよう。1口ごとに30回（最低でも20回）が目安です。

コロナ禍である今こそよく噛むことに集中！

新型コロナウイルス感染症の影響から、食事中は会話を控えることが多くなりました。学校の給食でも、机は向かい合わせに、同じ方向を向いて食べるようになりました。

みんなとの楽しい時間である食事が少し寂しくも感じますが、こういう時だからこそ、食事の仕方を見直してみませんか。普段は忘れがちな「よく噛んで食べる」ことに集中することで、改めて健康を意識した食事ができるのではないのでしょうか。

お口の健康づくりはカラダの健康づくりです。そのためには、自分の口がどういった状態なのか、そして自分に合った口腔ケアはどういったものなのか知る必要があります。ぜひ一度、歯科医にご相談ください。