



6月4日～10日は

## むし歯予防週間

むし歯は、国民病とも言われるほどに患率が高い病気です。また、むし歯はかかってしまうと元に戻らず、医療のもとで充てんや金属冠を詰める治療が大半になります。

こうした治療をした歯は、健全歯と比べると早く、歯の喪失の原因となり、口腔機能の低下をもたらす。加齢時にうまく噛めないなど、生活の質を低下させることとなります。にかほ市では、生涯にわたる歯の健康づくりを市民の皆さんと共に推進していきます。

### 市の歯科保健事業

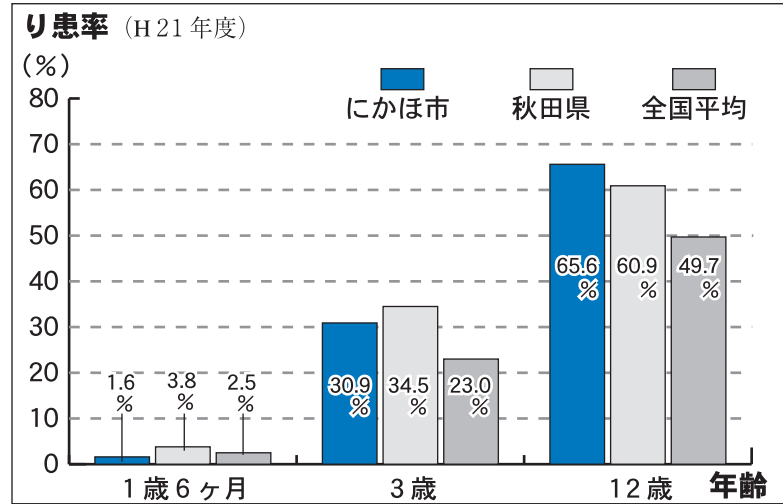
- 母子保健**
- 10カ月児へのブラッシング指導
  - 1歳半・3歳児・5歳児歯科健診。同時にむし歯予防教室を実施
  - 広報掲載くむし歯のなかつた5歳児の紹介
  - 重症心身障害児に対する訪問歯科検診
- 成人関係**
- 歯周疾患予防教室実施
  - 成人歯科検診（対象40・50・60・70歳）を市内歯科医院で実施



### にかほ市のむし歯の現状

秋田県のむし歯は、本数・り患率とも全国の最下位グループに入っています。にかほ市のむし歯は、徐々に減少してきてはいますが、全国も同様に減少傾向なので、全国との格差は変わりません。（表1参照）

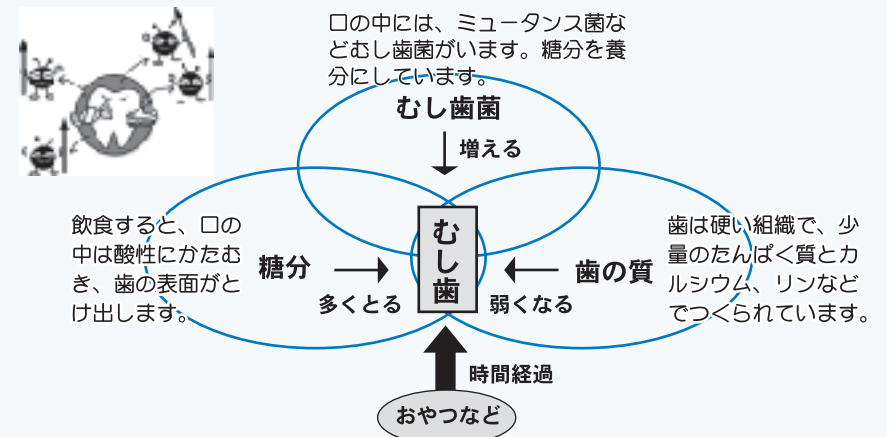
【表1】



### むし歯の原因とは？

むし歯の主な原因は  
「甘い飲食物」  
「むし歯菌」  
「歯の質」

この3つの要因が重なったまま時間が経つと、次第にむし歯が進行してきます。



### むし歯予防の基本

強い歯をつくるには、ふだんの食生活で十分に栄養のバランスがとれた食事をとることが大切です。特に小魚類・レバー・海草類・牛乳・大豆・野菜などミネラル成分を豊富に含んだ食べ物を意識してとるよう心がけましょう！！

また、噛みごたえのある固い食べ物を食べることも、健康でじょうぶな歯をつくるうえで欠かせないポイントになります。

#### ポイント3

#### 歯を強くする最良の方法～フッ化物～

フッ化物を歯に作用させると、歯の表面から取り込まれ、歯の結晶（アパタイト）の一部になり、むし歯菌の出す酸に対しより強くなり、むし歯を防ぎます。

#### ポイント2

#### むし歯菌を減らす～プラークコントロール～

むし歯菌を減らすには、ブラッシングが最も一般的な方法です。歯磨きをするよいタイミングは「寝る前に必ず」「食前・食後はできるだけ」を習慣に！！

#### ポイント1

#### 糖分摂取をひかえめに～シュガーコントロール～

糖分をじょうずにコントロールすることで、むし歯菌の繁殖をおさえることができます。間食をひかえ、内容を工夫することが大切です。

### 市ではフッ素「フッ化物」洗口事業を推進していきます

秋田県では、平成16年から集団フッ素洗口を開始しており、永久歯が生え始める頃から、生え替わりが終わる小・中学生までの時期の歯科保健対策として普及しています。

当市でも、2つの保育施設で平成16年から継続して実施していましたが、23年度は、市内保育施設や小・中学校まで拡大推進していきます。施設ごとに、施設職員との協議後に保護者への説明会を開催し、同意を得て実施していきます。

### フッ素洗口とは？

適度な濃度のフッ素を含む水溶液で、ぶくぶくと1分間程度うがいする方法です。フッ化物水溶液を用いてぶくぶくうがいを行い、歯のエナメル質の表面にフッ化物を作用させます。それによりごく少量のフッ化物が歯の表面から取り込まれ、歯が丈夫になるとともに、むし歯菌が出す酸に対して強くなり、むし歯を防ぎます。

幼稚園・保育所では週5回、小・中学生では週1回行います。保育園・小中学校など施設で行うフッ素洗口は、決められた

### フッ素は安全なのでしょうか？

日本では、むし歯予防に対する関心が低くフッ素（フッ化物）の利用が、まだ一般化していません。そのため、安全性に関する誤った情報が流れています。

フッ化物の摂取と安全性、むし歯予防効果に関しては、50年以上にわたり研究や評価がされ、WHO（世界保健機関）をはじめ世界150以上の医療・保健関連団体で利用が推奨されています。

実施する施設でも、専門家より指導を受け、推進していきます。

問合せ 健康推進課

☎ 32・3000

ひまわり保育園



お昼寝前の「お口ぶくぶく大作戦」



勢至保育園