

歯と口の健康週間

教えて先生!

子どもの虫歯



こどもの虫歯について、
きちろく歯科医院 白野 学院長
に聞きました

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8372)

6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。歯や口の中の健康を見直しましょう。

●虫歯の原因について

生まれたての赤ちゃんの口の中には虫歯菌はいません。
では、どこからやってくるのでしょうか?



虫歯菌の最大の感染経路は家族の“だ液”。特にお母さんからの感染が約6割とされています。さらに、奥歯が生える1歳半～3歳は“感染の窓”と言われ、2歳までに感染が成り立つと重症化するとも言われています。逆に言うと2歳まで感染がなければ、その後感染しても軽症ですむとも言われています。

つまり、虫歯は感染症。家族みんなが協力して、子どもの虫歯が重症化する感染時期を乗り越えることがポイントです!

●乳歯の虫歯による影響

「乳歯は生え変わるから虫歯になってもいい」は大きな間違いです。



虫歯ということは、口の中に虫歯菌がうじゃうじゃいる状況です。このような状況下では、これから生えてくる大事な永久歯も同じ結末を迎える危険性が高いということです。また、乳歯と奥歯の間の虫歯を放置すると、歯が寄って歯間が狭くなり、その下から生えてくる永久歯の萌出スペースがなくなるため歯並びにも影響してきます。

●虫歯菌以外で口内環境に影響を与えるもの

家族に喫煙者がいると、受動喫煙により子供たちの歯肉が黒くなるメラニン色素沈着リスクが高くなる事が報告されています。分煙では口内の健康被害は防げません。周囲の人のためにも禁煙に取り組みましょう!

●間食と虫歯の関係

よく歯磨きをしていても、虫歯がしやすい人は間食の回数が多くありませんか?1日3回の食事の他に、何回糖質が口の中に入るかが重要です。

虫歯菌は糖質をもとに酸を作ります。だ液の効果で最初は中和されますが、間食の回数が多いと中和作用が追い付かず、口の中が常に酸性状態に傾き、虫歯がしやすい環境となります。

例えば1本のペットボトル甘味飲料を3回に分けて繰り返し飲むと、これでもう3回の間食ということになります。

熱中症予防に水分補給が必要ですが、スポーツドリンクには大量の砂糖が入っているので注意が必要です。

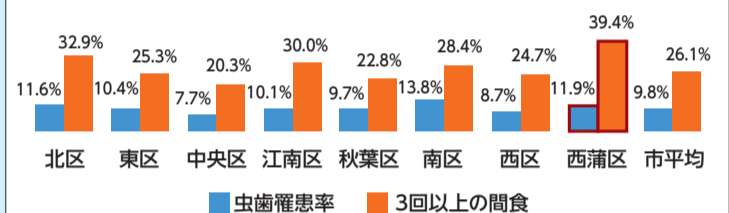
虫歯予防を考えたなら間食は1日2回(学童期以降は1日1回)までが理想的ですね!



●西蒲区の3歳児歯科検診の虫歯罹患率

平成29年度
3歳児虫歯罹患率と間食(区別)

西蒲区では、虫歯罹患率と3回以上の間食とも高くなっています。



NPプログラム ~ Nobody's Perfect ~

1～5歳のお子さんを子育て中のみなさん

気軽にご参加ください

この講座はお互いの悩みや関心のあることをグループで話し合いながら自分に合った子育ての仕方、問題の解決方法を学んでいきます。一人で悩まず、頑張り過ぎず、子育てを楽しめるヒントを一緒に見つけましょう。

☎7月5日～8月9日(毎週金曜、全6回) 午前10時～正午

☎巻地域保健福祉センター

☎「しつけの悩み」、「子どもの安全な生活」、「子どものこころとからだ」、「自分の時間の作り方」ほか

☎おおむね1歳～5歳の幼児の保護者 各回先着10人

☎持ち物 マイカップ

☎¥600円

☎電話またはFAXで健康福祉課児童福祉係

(☎0256-72-8389、FAX 0256-72-3133)へ



♣「袋を使ったカンタン料理」

健康増進普及講習会

簡単でおいしい! ちょいしお生活のコツを学びませんか?

☎6月27日(木)午前9時45分～午後1時(受付時間 午前9時半～)

☎西川健康センター

☎①ミニ講話「あなたの味覚チェック」、

②調理実習(食推考案メニュー)

メニュー ご飯、コンビーフの肉じゃが、

春キャベツのコールスロー、キノコスープ

※メニューは変更になる場合があります

☎先着20人

☎持ち物 エプロン、三角巾

☎¥400円(調理材料費)

☎電話で健康福祉課健康増進係

(☎0256-72-8380)へ



乳がん検診(要予約)

期日	会場	予約開始日
7月6日(土)	巻地域保健福祉センター	きょう2日(日)
7月11日(木) 午前のみ	中之口地区公民館	6月9日(日)
7月11日(木) 午後のみ	潟東健康センター	
7月17日(水)	岩室健康センター	6月15日(土)
7月25日(木)	巻地域保健福祉センター	6月27日(木)

◆7月6日(土)は、肺がん(結核)検診も同時開催

☎予約開始日から検診日2日前まで市役所コールセンター

(☎025-243-4894)へ

☎受付時間 午前8時～午後9時

☎※定員になり次第、予約受付を締め切ります

母子保健だより

☎健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8372

♡3歳児健診

☎6月18日(火)午後0時45分～1時半

☎巻地域保健福祉センター

☎平成27年12月生まれの幼児

☎持ち物 母子健康手帳、問診票、尿、

フッ化物塗布希望者は1,020円

♡育児相談会

☎6月25日(火)午前9時半～11時

☎巻地域保健福祉センター

☎個別相談、体重測定、栄養相談、歯

科相談

☎乳幼児の保護者

☎持ち物 母子健康手帳

♡妊婦歯科健診

☎6月26日(水)午後1時～同45分

☎巻地域保健福祉センター

☎持ち物 母子健康手帳

♡ステップ離乳食

☎7月8日(月)午後1時半～2時半

☎巻地域保健福祉センター

☎離乳食2回・3回の進め方、試食、体

重測定(希望の人)

☎先着20人

☎持ち物 母子健康手帳、バスタオル

(赤ちゃん連れの場合)、「らくらく離乳

食ガイドブック(お持ちの方)

☎6月5日(水)から電話で新潟市役所

コールセンター(☎025-243-4894)へ

☎※3歳児健診の対象者には、個別に

案内を送付しています

《広告欄》西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中! ☎地域総務課 (☎0256-72-8179)