

6月はむし歯予防月間です

猪苗代町の子どものむし歯の現状

町では、1歳6カ月児健康診査と3歳児健康診査で歯科医師による歯科健診と歯科衛生士による歯科指導を行っています。

平成23年度の健康診査でむし歯があると診断された子どもは、1歳6カ月児で2人、3歳児で26人でした。むし歯有病率（受診者の中で1本でもむし歯がある子どもの割合）で表すと、1歳6カ月児で1・4%、3歳児で21・6%でした。この結果から、1歳6カ月から3歳までの間にむし歯になる子どもが非常に多いことがわかります。

どうしてむし歯になるといけないの？

乳歯は永久歯に比べて表面のエナメル質が薄くてやわらかいため、むし歯になりやすく、あっという間に神経まで進んでしまいます。乳歯がむし歯になると、歯の根の部分に膿がたまり、下で育っている永久歯の質や形に悪影響を与えます。乳歯には永

正しいむし歯予防を

久歯を正しい場所に誘導する役目があり、生えかわる時期より前に乳歯が抜けてしまうと、隣の歯が寄ってしまい、永久歯が正しい場所に出てくることができず、歯並びに影響が出てきます。

むし歯は予防が第一です。時期別のむし歯予防のポイントについてご紹介します。

・赤ちゃんが生まれたら

むし歯の原因菌は、歯が生えていない赤ちゃんの口の中にはいません。なぜなら、むし歯菌が定着するためには、歯のうに硬い組織が必要だからです。むし歯菌は、身近にいる人の口から、唾液などを介して赤ちゃんに感染します。子どもが周囲にいる人は、自分のむし歯を治し、口腔内を清潔にしておきましょう。

・歯の生え始めごろ

この時期は歯を磨くことよりも、口を開けたり歯ブラシの感触に慣れたりすることを目標に

始めましょう。食後に湯冷ましなどを飲ませたり、保護者の指にガーゼを巻き、ぬるま湯や水に浸した後、汚れを拭きとったりしましょう。

・1歳6カ月～2歳

この時期が特にむし歯になりやすい時期です。この時期のむし歯発生の原因の大部分は飲み物です。2歳を過ぎても、だらだらと不規則な授乳をしたり、寝る時に哺乳瓶でミルク・乳酸菌飲料・スポーツドリンクなどを飲ませたりしている子どもは、主に上の前歯がとけてむし歯になります。寝ている時は唾液の分泌が減少するため、むし歯になりやすいのです。哺乳瓶の中身を水やお茶に変えるなど、甘い物を飲ませながら寝かせる習慣はやめましょう。

また、1日最低2回の歯磨きを心がけ、特に寝る前は念入りに磨きましよう。フッ素塗布も有効なので、歯科医院などで相談してみましよう。

・3歳以降

乳歯が生えそろう時期です。子どもが自分でみがけるようにしていくことが目標です。しか



写真は千里幼稚園

保健福祉課 健康づくり業務
☎(62) 2115

むし歯予防には、かかりつけの歯医者を持ち、定期的な歯の健診を行うことも大切です。家族みんなでむし歯予防に取り組んでいきましょう。

し、1人ではしっかりと磨けないため、保護者の仕上げ磨きが必要不可欠です。また、6歳くらいまでは味覚の形成期です。この時期に甘いものや濃い味に慣れてしまうと、大人になつてからの食習慣にいい影響を与えません。おやつは時間を決めて、だからと食べさせず、食事は薄味を心がけましよう。



お母さんに抱っこされごきげんな脩汰くん。お兄ちゃんの凌我くん（中央）、詠斗くん（左から2人目）と一緒にポーズ

「2人のお兄ちゃんたちに負けないように、元気に育ってほしい」お父さんとお母さんは、そう願っています

楠 脩汰 くん

平成23年10月生まれ
～三城潟
恭信さん・早紀さん夫婦の三男

お出迎えから終始ニコニコの脩汰くん。「家がお寺で、お客さんがよく来るからか、人見知りもしません」とお母さんの早紀さんは話します。

「私や父がお経を唱えるそばでよく眠っています」と笑顔で話すのは、長照寺の副住職でお父さんの恭信さん。おばあちゃんがつたう御詠歌も、脩汰くんの子守歌代わりです。

脩汰くんをお風呂に入れるのは、お父さんの担当。大好きなお風呂には、2人のお兄ちゃんたちも一緒に入ります。

「2人とも脩汰のことが大好きで、よく遊んでくれます」と早紀さん。

最近、寝返りも上手になり、ハイハイまであと少し。大好きなお兄ちゃんたちと遊びまわるのも、もうすぐです。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62) 2111

猪苗代そば紀行

中央商店街に店を構える「しおやぐら」は、猪苗代で一番古いそば屋で、県内外から多くのお客さんが訪れる有名店です。

伝統工芸品も販売している同店には、つる細工などの工芸品も展示され、趣のある店内に、味への期待も膨らみます。

北海道幌加内産のそば粉を使用し、ひきたて、打ちたて、ゆでたてにこだわったそばは、つるつとした喉越しと、上品で豊かな香りが特徴。そばつゆは、毎日店で削っているかつお節がきた、キレのある味。材料を厳選し、手間暇かけて作られたそばは、食通もうならせます。

おすすめは、「皿そば（787円）」。とろろと生卵が付いていて、いろいろな味を楽しめます。にしの天ぷらや山椒漬など、手作りの郷土料理も人気です。

営業時間
午前11時～午後6時30分

定休日 火曜日

☎(62) 2330

しおやぐら

（代表 塩谷 慶一さん）



「おいしいものを提供するため、食材には特にこだわっています」と女将の恵子さん（右）

おすすめの皿そば

