

虫歯を作らない、作らせない

1年半で虫歯の子どもたちが10倍に増加

町が実施した21年度乳幼児健康診査の虫歯有病率（1本でも虫歯があった人）は、1歳6カ月児では5・3％、3歳児では26％となっています。1人平均虫歯本数（健診を受けた人全員の平均値）は、1歳6カ月児では0・1本に対し、3歳児では1・0本と約10倍に増加しています。

わずか1年半の間に、虫歯有病率が飛躍的に増加しているのが分かります。

大切なのは、量ではなく、何回食べるか

「甘いものを食べている間はおとなしくしているの、夕ご飯前でもあげてしまう」

「おばあちゃんと留守番をしている時に、私に内緒でこっそり食べているみたい」

乳幼児健康診査で、保護者の皆さんと話していると、よく聞かれる意見です。やはり、子どもは甘いものが大好き。

虫歯の話になると、甘いものだけが悪いに思われがちですが、一番注目してもらいたいことは、甘いものを一日に「どれくらい食べるか（量）」ではなく「何回食べるか（回数）」です。

歯が修復する仕組み 再石灰化を意識する

口の中にいる虫歯菌は、糖分を分解して酸を作ります。その酸は、歯の表面を溶かし、歯の内部にまで入り込み、歯の内部を腐らせます。これを「虫歯」といいます。

歯が修復する仕組みは、口の中の酸が中和されると、唾液の中のカルシウムとリンが歯の表面に沈みこみ、歯を修復してくれます。これを「再石灰化」といいます。

時間を決めずに何度も甘いものを食べると、口の中では酸が作られ、歯が溶けていくばかりです。

それでは歯の修復が追いつかず、虫歯が進行してしまします。

歯が修復する時間を十分に取れるように、甘いものは時間を空けて食べる、こまめに歯を磨くなど、口の中の環境を整えることが重要です。

虫歯予防のため、取り組んでほしいこと

- ・毎日歯磨きを
ブラッシングは、やさしく細かく一本ずつ。できないうちはうがいだけでも。
- ・よく噛んで食べる
よく噛むことで唾液が

多く分泌されます。唾液は、食べかすを洗い流し、酸性を中和して再石灰化を促します。

・甘いものを食べる回数は1日2回まで

家族で話し合って決めましょう（歯の修復に最低2時間はかかります）

・甘いものと甘い飲み物を組み合わせて食べる

6歳未満が生えてくる小学校低学年までは、仕上げ磨きが必要です。仕上げ磨きは、嫌がる子どもが多いと思いますが、話をしたり、歌を歌ったりしながら、コミュニケーションの一環として

取り組みましょう。

虫歯にならない家庭環境を作りましょう

「虫歯は感染症である」と言った歯科医師がいます。というのも、虫歯菌は、産まれたばかりの赤ちゃんの口には存在しないからです。

食事の時に、はしやスプーンを共用する。かわいくて口づけする。残念ながら、こういう行為で虫歯菌は「家族の口から」うつります。歯がうつると、虫歯になるリスクが高まるので、口でのスキンシップは避けたほうがいいでしょう。

甘いものを控えるだけでは、子どもを虫歯から守ることはできません。家族みんなで、虫歯にならない家庭環境を作りましょう。

▼問い合わせ先
保健福祉課 健康づくり業務 ☎（62）2115



ママとお姉ちゃんの優紀ちゃん（左）と一緒にポーズ

「体は丈夫で健康に、心はやさしい子に育ってほしい。将来は、自分の好きなように生きてほしい」
パパとママはそう願っています。

釣巻 優莉 ちゃん

平成21年4月生まれ
～西真行
久徳さん・美智さん夫婦の次女

予防接種のため改善センターを訪れた、釣巻優莉ちゃん。ママの美智さん、お姉ちゃんの優紀ちゃん、三人で楽しそうにお話しをしています。

人見知りで、恥ずかしがりやの優莉ちゃん、しつかり者で、妹の面倒を見るのが大好きな優紀ちゃんとはとても仲良し。

「音楽好きな優紀が歌を歌うと、優莉も一緒に声を出して歌っています」と美智さんは笑います。

家の中では、音の出るおもちゃやボールで遊んだり、おばあちゃんに本を読んでもらうのがお気に入り。女の子らしく育てたいという美智さんは、「もう少し大きくなったら、ピアノを習わせ、英語と中国語を少しずつ教えたい」と二人の娘をやさしく見つめました。

※「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

サークル紹介

Circle introduction

「学びいなかカメラ」ナ周辺の清掃活動やイベントへの協力など、楽しみながらボランティアをしています」と話すのは、猪苗代地区婦人会の宇月静子会長。

この日は学びいなかの前講座を利用し、つるしびなの製作に挑みました。講師の佐藤定子先生に指導を受けた会員らは、見事な「つばきの花」を完成させました。これらは8月に開催される学びいなまつりに飾りつける予定です。

同会の会員は現在48人。一緒に社会貢献活動をしたい会員を募集中です。希望する人は、学びいなに連絡してください。

☎（72）0180

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。毎月一団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。
☎（62）2111

猪苗代地区婦人会

（宇月静子会長）



（写真左）この日作ったのは、つるしびなの一種「つばきの花」
（写真右）真剣な表情でつるしびな製作に取り組むメンバーの皆さん。休憩時には、楽しそうな笑みがこぼれました



「一緒に楽しく活動できる仲間を募集しています」と笑顔

