



# 6月のほけんだより

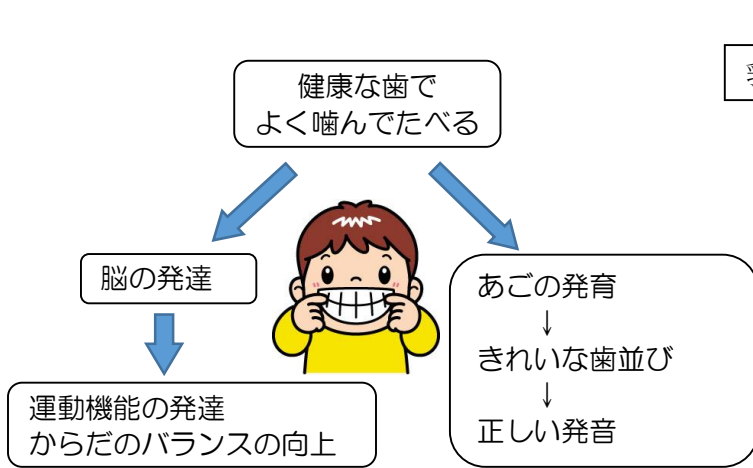
平成27年 第175号



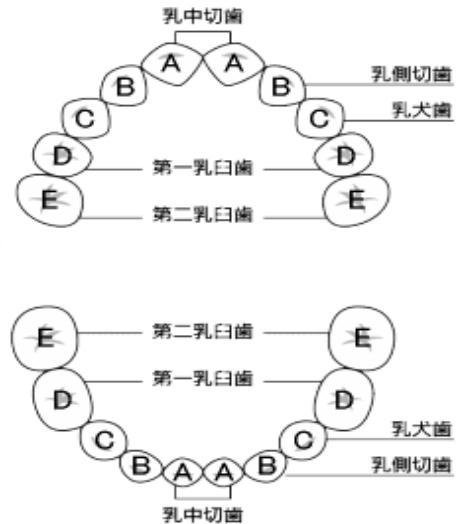
ずっと健康な歯のために

乳幼児期の生活習慣は、学童、思春期へと続いていくので、大変重要な時期です。この時期に、「早寝・早起き・朝ごはん」という生活のリズムを育てていくとともに、衛生習慣を身につけ、大切な歯を守っていきましょう。

健康な歯で食べ物をよく噛んで食べることは、子どもの成長に大きく影響します。

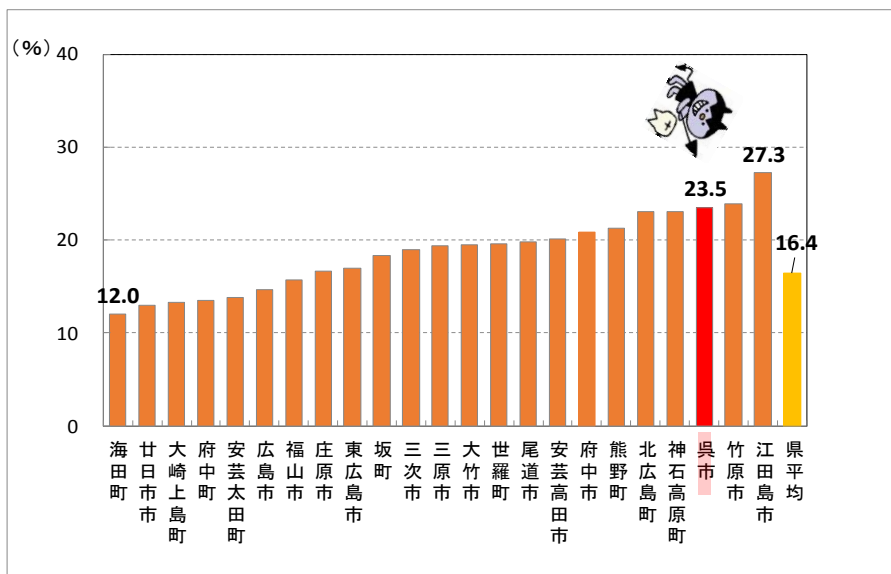


乳歯



★広島県の3歳児の歯科健康診査結果を見ると、呉市の3歳児のむし歯の保有率が県内ワースト3となっています。

広島県3歳児のむし歯保有率



広島県内乳幼児歯科健康診査結果（平成24年度）

むし歯は早く治療しましょう！  
健康な乳歯の下で、健康な永久歯が育ちます。

むし歯予防のために、おやつのとり方を見直してみましょう！



## 乳歯・永久歯の生え方と歯みがき

0～6カ月	歯が生える準備期です。	授乳後の口の中は、唾液がきれいにしてくれます。スキンシップの一環として、口の周りや歯ぐきをさわってあげながら歯みがきの準備をしましょう。
6～9カ月	歯が生えはじめます。	唾液の分泌がさかんなため、歯ブラシを使わなくても汚れはつきにくい時期です。離乳食の後に湯さましを飲ませたり、指でやさしくお口の中をこすったり、湿らせたガーゼで磨いてあげましょう。
1歳ころ	前歯上下4本が生えます。	上下の前歯は唾液が届きにくく、汚れが自然には落ちにくい部分です。口の中を毎日見ることと、機嫌の良い時に歯ブラシでみがく習慣をつけ始めましょう。
1歳6カ月ころ	奥歯（第一乳臼歯）が生えます。	奥歯はむし菌が定着しやすい部分です。歯ブラシでみがく習慣がとても重要ですので、無理せずみがいてあげましょう。
2～3歳	犬歯・奥歯（第二乳臼歯）が生え、乳歯が20本そろいます。	ぶくぶくうがいができるようになったら、歯みがき剤が使用できます。歯ブラシは子ども用と仕上げ用を使います。特に仕上げ用は、短時間で効率よく汚れを落とすために、こまめに交換しましょう。
6歳ころ	第一大臼歯が生えてきます。	第一大臼歯はかむ力が一番大きな歯で、「かみ合わせのカギ」になります。完全に生えるまでは、歯肉が歯にかぶっており、むし歯になりやすい時期です。
6～8歳	前歯上下8本の交換期です。	前歯は、乳歯が抜け、永久歯が生えてくるまでに時間がかかることが多く、この時期は前歯でうまく噛みきれないため食べにくいものが増えます。
9～12歳	前歯上下8本の交換期です。	永久歯の交換期に備え、乳歯の根が吸収されて短くなったり抜けたりします。噛む力が低下するため、丸のみしたり、好き嫌いがでたりするので、調理を工夫しましょう。
12歳ころ	第二大臼歯が生えてきます。	ほかの永久歯は完全に生え、上下できちんとかみ合うようになってきます。第二大臼歯が2年くらいかけて上下できちんとかみ合う位置まで伸びると、噛むための筋肉や噛む力もほぼ大人と同じになります。



※歯の生え始めと、生える時期、順番は個人差があります。

仕上げみがきは最後の永久歯が生えるまで続けましょう



子どもは成長するほど仕上げ磨きを嫌がるかもしれませんが、小さいころから続けていけば、習慣になるものです。ときには、<sup>しこう</sup>歯垢染色液で汚れやすい部分を確認し、子どもの自覚を促すのも良い方法です。

ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>