



## 虫歯予防とフッ素塗布 文＝渡邊 春乃（保健師）

子どもの歯は、大人の歯（永久歯）に比べて、表面のエナメル質が薄く虫歯になりやすいです。

### 虫歯になるメカニズム

口の中の虫歯菌（ミュータンス菌）が糖分を利用してプラーク（歯垢）をつくり、そこに細菌が集まって歯のエナメル質を溶かす酸を作り出します。酸によって歯が溶けてしまい、穴が開いたり、黒い色がつくことで虫歯となります。プラークを作らせない・長時間プラークを歯に付着させないことが虫歯予防には重要です。

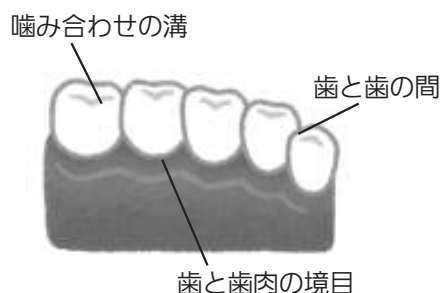
### 虫歯を防ぐ5つのポイント

#### ① 食べたら歯磨きの習慣をつける

外出先などすぐに歯磨きが出来ない場合は、食後に口をゆすぐことも工夫の一つです。

#### ② 磨き残しの多い箇所に注意！

- ・ 8～9歳頃までは仕上げ磨きで磨き残しをなくしましょう。
- ・ 歯磨き粉に含まれるフッ素の量は使用する年齢によって違います。パッケージの対象年齢をチェックしましょう。

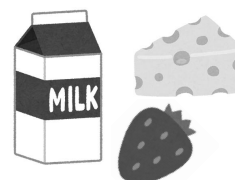


#### ③ 良く噛んで食べる

唾液の量が増えて虫歯を予防してくれます。

#### ④ お菓子のだらだら食べをしない

特にチョコやジュースなどは虫歯の原因となる砂糖が多く入っています。だらだら食べは口の中に糖分が長くとどまります。食べる時間・量を決めましょう。おやつにはチーズや果物、牛乳など砂糖が少ないものがお勧めです。



#### ⑤ 定期的な歯科検診を受ける

歯磨きがしっかり出来ているかの確認だけでなく、磨き残しの汚れなども綺麗に落としてくれます。

#### 乳幼児のフッ素塗布は自己負担が0円で受けられます

対象	町内に住所がある1歳から就学前の子ども（対象者には受診券を送付します）
実施回数	年3回（1年を3つに区切っており、各期間1回ずつ受けられます）
内容	歯科検診、フッ素塗布及び歯科指導
料金	無料（治療に係る費用は別途医療保険適応の自己負担となります）

