

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

第24号

このたびの台風10号により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。



〈集団フッ化物洗口について〉

宮古地域の集団フッ化物洗口実施状況は、幼児はほぼ全域で実施されていますが、小学校においては田野畑村のみ実施しています。

長期的なフッ化物利用をしている田野畑村での12歳児のむし歯有病者率は県内で一番低い状況となっています。

フッ化物洗口は永久歯が生え変わる中学生ぐらいまで利用することで、むし歯を抑制することができます。

フッ化物洗口実施状況(宮古管内 平成27年度)

	幼 児	小学校
宮古市	75%*	未実施
山田町	100%	未実施
岩泉町	100%	未実施
田野畑村	100%	100%
岩手県	60.6%	24.2%

* 予定を含む。

- 平成25年度、日本における施設での集団フッ化物洗口実態調査によると、全国の実施人数は幼稚園等で253,678人、小学校で681,217人、中学生で108,667人です。
- 佐賀県は、施設数・人数ともに全国で一番多く集団フッ化物洗口を実施しています。幼稚園等では77.4%、小学校では100%実施されています。平成18年度は岩手県よりもむし歯の本数は多かったのですが、20年度には岩手県を追い越し、27年度は全国でも3番目にむし歯の少ない県となっています。

12歳児一人平均むし歯数の比較(本)

	平成18年度	平成27年度
岩手県	1.6	1.1
佐賀県	2.0	0.6
全 国	1.7	0.9

以上より、フッ化物洗口がむし歯予防に有効であることが明らかになっております。今後宮古地域でも多くの施設でフッ化物洗口が実施されるようすすめてまいります。

日本歯科医師会キャラクター「よ坊さん」



● かかりつけの歯科医院をもちましょう。

● お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!

お口を動かそう！

おとなと同じようになんでも食べ、しっかりと話ができるためには、歯やあごの「形」の発達に加えて、頬や唇・舌などの筋肉の「動き」がバランスよく働きあうことが大切です。

「よく噛む」という行為や、舌や口を使う遊びには、口のまわりの筋肉を鍛え、食べこぼしを防ぎ、飲み込みや発音などの機能の発達をうながすメリットがあります。

普段の食事に、よく噛んで食べる食材を取り入れるよう心がけ、「かみかみ食生活」を実践しましょう。

やってみよう！舌・口あそび



【たこ】
唇を前につきだして、タコのまねをしよう。



【世界一周】
舌で唇の周りをぐるっと一回りなめてみよう。舌で上下の歯をぐるっと一回りなめてみよう。



【あめだま】
舌で頬の裏側を押して、うそっこ飴を食べているまねをしよう。



【したづつみ】
舌を上あごに挙げてから下ろして音を出し、鼓のまねをしよう。



【いぬ】
舌を唇の左右の角（口角）につけて、しっぽを振っているまねをしよう。



【さる】
舌を上唇と上前歯の間にに入れて、サルのみねをしよう。

規則正しい食習慣と決まった時間のおやつでむし歯予防

〈だらだら飲食は歯の大敵〉

むし歯予防で大切なのは歯磨きですが、食習慣も重要なポイントです。もう一度、食習慣を見直してみましょう。

「むし歯の原因」

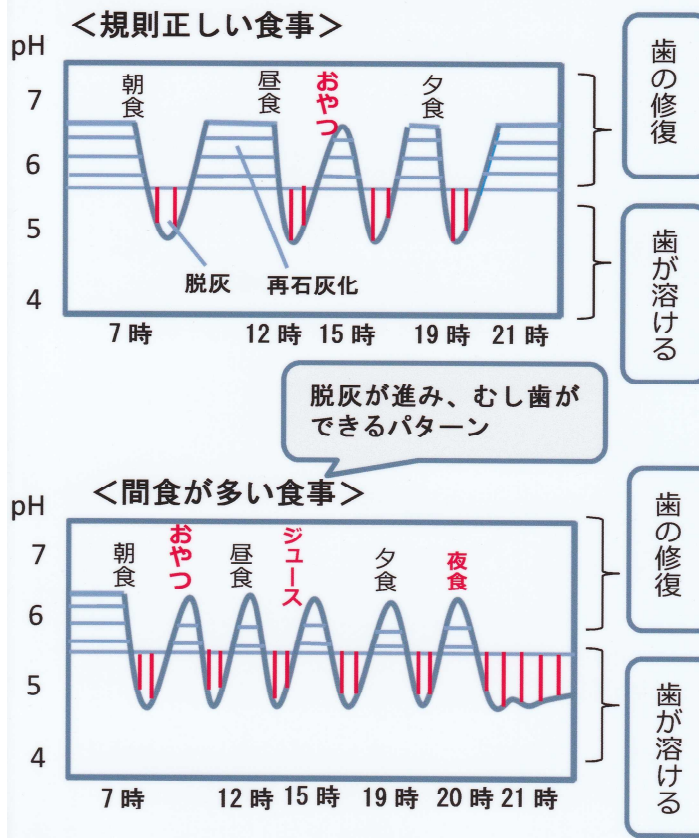
食事を摂った後、食べ物に含まれる糖をエサにむし歯菌は酸を作り、歯の表面を脱灰（溶かす）します。

その後歯みがきをすることでむし歯菌が増えるのを抑え、さらに唾液によって再石灰化（歯の表面が修復）がなされ、歯が守られています。

しかし、歯みがきをサボってしまうとあっという間にむし歯ができてしまいます。

「食事やおやつ、ジュースの回数・時間をきめる」

食事やおやつ、ジュースなどをとる回数が多いと、歯の表面が脱灰する時間が長くなり、むし歯ができやすくなります。「食事やおやつは時間を決め、それ以外では食べない。」や「頻りにジュースやスポーツドリンクを飲まない。」など、だらだら飲食をしないようにすることが、むし歯予防につながります。



「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、宮古歯科医師会ホームページにお寄せ下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。