

じょうぶな歯 健康づくりの第一歩

歯や口の中を清潔にし、健康を保つことは、食べ物を不自由なく噛めるだけでなく、食事や会話を楽しんだり豊かな人生を送るための基礎となります。



豊岩小学校のはみがきタイム。豊岩地区(豊岩小・中学校、新屋幼稚園)は、日本学校保健会から「歯・口の健康づくり推進事業」の委託を受けました(平成13～15年度)。小学校では、毎日給食の後に歯のみがきかたを指導したり、広報紙で各家庭にお知らせするなど、地域ぐるみで歯と口の健康づくりに取り組んでいます。

80歳で自分の歯20本
「8020運動」を進めよう
一生自分の歯で食べよう
午後のスタートハミガキから



こども編

生え始めたばかりの歯は、歯質がとて弱くむし歯になりやすいものです。乳歯が生え始める六～七か月頃から、乳歯から永久歯に生え替わる六～七歳頃は、特に注意が必要です。

むし歯菌は、口移しの食事などで家族特にお母さんから子どもの中に感染すると言われています。子どもにとって最も身近なお母さんの口の中の衛生状態が良好に保たれていることが、子どものむし歯を予防する第一歩といえます。特に、むし歯や歯周炎になりやすいといわれる妊産婦の時期から、歯みがきでお口の清掃を心がける必要があります。

秋田市の乳幼児の場合、一歳六か月児には、むし歯のある子どもは全体の四・六しかいませんが、三歳になると五十・一と急激に増えます。これは、全国平均三十七・八を大きく上回っています。

良い歯みがきの習慣を身につけ、むし歯予防に努めましょう。

むし歯予防のポイント

おやつは一日一～二回、時間と量を決めて食べましょう。食後はきちんと歯磨きを。小学校低学年までは、保護者の仕上げみがきも忘れずに行ってください。就寝中は、口の中の自浄作用が低下します。夜の歯みがき後は水かお茶だけに。

2歳児歯科健診を!

2歳になった日から2歳2か月になる前日までのお子さんを対象に無料で行っていきます。詳しくは母子健康手帳別冊をご覧ください。

問い合わせ 保健予防課

0183-31114

しっかり
みがこうね!



豊岩小学校1年のみんな