

目頃からできる効果的な予防方法



かかりつけ歯科医で定期的な歯科受診

下の前歯が生えてきた頃から「かかりつけ歯科医」を決めて、半年に1回程度、受診することがおすすめです。

歯科健診では、虫歯などの治療以外にも、歯磨きの仕方や食事指導、歯垢除去・歯面清掃（歯のクリーニング）やフッ素塗布など、子どもの歯の状態に合ったきめ細かいアドバイスと予防処置を受けることができます。また、子どもと一緒に保護者の皆さんも定期的に歯科健診を受診して、虫歯予防をしていきましょう。



市内医療機関
一覧（市HP）
* 歯科医院は
ページ下部



フッ素（フッ化物）を使う

フッ素は歯を丈夫にし、初期虫歯の進行を抑え、細菌の活動を抑制します。

市では、乳幼児健診や園・学校でのフッ素塗布・洗口を実施していますが、自宅でのケアとしても、対象年齢に応じたフッ素配合のハミガキ剤の使用がおすすめです。ハミガキ剤を歯全体に広げるように歯磨きをして、その後は少量の水を口に含み、1回すすぐと効果的です。



仕上げ磨きは寝かせて行う

子どもの虫歯予防の決め手は、保護者の仕上げ磨きです。特に、就寝前は丁寧に磨いてあげてください。効果的な仕上げ磨きをするためのポイントを4つ紹介します。

① 歯磨きの姿勢

保護者が膝を少し広げて正座し、子どもを仰向けの状態で寝かせて歯磨きを行ってください。

子どもが動いてしまう場合は、保護者が足を開き、その間に子どもを寝かせて、太ももと膝で子どもの体を挟んで、固定してみてください。



寝かせ磨き

② 歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように（ペンダリップ法）、少し短めに握ります。力を入れながら磨くと、歯や歯ぐきを傷つけてしまいますので、歯ブラシの柄を握りしめ過ぎないことに気をつけましょう。



ペンダリップ法

③ 歯ブラシの動かし方

歯の表面は、歯ブラシを直角（90度）に当てて磨きます。歯と歯ぐきの境目は、斜め45度に当てるとしっかり磨くことができます。また、歯ブラシは小刻み（約5～10mm）に動かし、軽い力（約150g）で磨きます。



歯の表面

歯と歯ぐきの境目

軽い力で磨く

④ 歯ブラシの交換

歯ブラシは毛先が開くと、歯垢除去率が下がるため、1カ月に1回交換するのが目安です。「毎月8日（歯の日）は歯ブラシ交換の日」など、カレンダーに書いておくのがいいでしょうか。



背面から見るなどしてチェック

市では、平成27年に「牧之原市歯や口の健康づくり条例」を制定しました。市民の皆さんを始め、各関係機関と連携し、生涯にわたる歯と口の健康を目指し、今後も取り組みを続けていきます。

はじめよう 子どもの予防歯科

歯と口は、「話す」「食事を楽しむ」「表情を作る」など、心豊かで健康な生活を送るために欠かせない器官です。そのため、生涯を通じて健康でいるための予防歯科に注目が集まっています。

予防歯科は、歯が生え始めた時から取り組むことが大切です。また、子どもの虫歯は他の疾患に比べて有病率が高いため、乳幼児期からかかりつけ歯科医で定期的な受診することや、自宅で適切にケアを行うことが重要になります。子どもの歯に起こりやすい問題や、その予防に効果的な方法などを紹介します。

問い合わせ 健康推進課 飯田奈々子 ☎0027



妊娠期～産褥期 さんじよく：妊娠期の歯科健診受診率が低く、令和4年度の受診率は24.1%でした。



気を付けないと...

- ▶ つわりやホルモンバランスの変化により、口の中の清潔を保ちにくく、虫歯や歯周病になりやすい
- ▶ 歯周病が進行すると、早産や低出生体重児の頻度が高くなる

市の取り組み

- ▶ 母子手帳交付時や産前の両親学級時に、歯周病についてのリスクを説明し、歯科健診の受診を勧奨しています



乳幼児期（0～5歳）：虫歯のある子どもの数が県平均よりも高く、令和4年度における5歳児虫歯有病率は県22.7%に対し、本市は28.4%でした。



気を付けないと...

- ▶ 乳歯と永久歯が混在するため虫歯になりやすい
- ▶ 乳歯は繊細で虫歯になりやすく、永久歯にも影響が出やすくなる
- ▶ 幼少期の虫歯の発生率は、大人になってからの虫歯の発生率を上昇させる

市の取り組み

- ▶ 1～4歳まで、半年に1回の乳幼児健診で、歯科医師による歯科健診と歯科衛生士によるフッ素塗布を実施しています
- ▶ 市内の保育園・幼稚園で毎日フッ素洗口を実施しています。また、フッ素洗口の開始時には、歯科医師による保護者向けの説明会を実施しています
- ▶ 市内保育園・幼稚園の4歳児（年中）を対象に、歯科衛生士による歯磨き指導やフッ素洗口に関する健康教育を実施しています



学童・思春期 6～18歳

：虫歯のある子どもの数が県平均よりも高く、歯肉炎のある児童が多いです。令和4年度における小学6年生の歯肉炎罹患率は県3.1%に対し、本市は6.5%でした。



気を付けないと...

- ▶ 保護者による仕上げ磨きの機会が少なくなり、しっかり歯磨きできていない児童が多い
- ▶ 生活習慣やホルモンバランスの変化により虫歯や歯肉炎などの口腔トラブルを起こしやすい

市の取り組み

- ▶ 市内小中学校で、週に1回フッ素洗口を実施しています
- ▶ 希望する市内小中学校で歯科衛生士による歯肉炎対策の講話やブラッシング指導を実施しています

