

3歳児むし歯なくし隊



3歳児むし歯なくし隊とは、

目標年齢を3歳とし、子どものむし歯を減らすため、現在子育て中のママ、読み聞かせグループ、幼稚園教諭、保育士、食生活改善推進員、歯科医師、歯科衛生士、保健師、栄養士の計32人で市民会議を立ち上げ活動しています。

活動内容は、

保育園・幼稚園の3歳児を対象にアンケート調査を行い、アンケート結果でむし歯の原因と考えられるものの中から3つの項目を選び、子どもたちのむし歯を減らすための活動を行っています。

- 健診1・2・3チーム かかりつけ歯科医や年に2回の定期健診・フッ素塗布の推進を行っています。
- スイートハーツチーム おやつの摂り方や歯によいおやつメニューの紹介を行っています。
- 仕上げ隊チーム 仕上げみがきの推進を行っています。
- わっぜえ広め隊チーム 協議会の存在や活動内容の啓発を行っています。

1コイン健診(500円)早めの受診を!

◎1人につき1回だけ、1コイン(500円)で歯科健診とフッ素塗布が受けられます。

～受診条件～

- 対象者=1歳6か月～4歳児(5歳のお誕生日前日まで有効)
※市各種乳幼児健診を受診している人へ、案内しています。
- 受診場所=協力歯科医院
※詳しくは、市保健相談センターまでお問い合わせください。



かかりつけ歯科医をもち、年に2回は歯科健診・フッ素塗布を受けましょう!

かかりつけ歯科医とは・・・生涯にわたり、快適な食生活を営み、楽しい人生を送ることができるよう「生涯にわたりお口の健康を守り育てるパートナー」としての歯科医師のことを言います。小さいうちから歯医者さんに慣れ、上手に利用しながらお子さんのお口の健康を保ちましょう。

おやつは、時間・量を決め、歯によいおやつを選びましょう!

間食が多いと歯の中のカルシウムなどのミネラルが溶け出している時間が長くなり、唾液に含まれるカルシウムを取り込み歯の再生が追いつかず、むし歯がすすみます。おやつは、時間と回数を決めて食べましょう。

→1～2歳は午前・午後1回ずつ、3歳以上は午後1回が目安です

仕上げみがきで子どもたちの歯の健康を守りましょう!

自分でお口の管理をできるようになるのは、小学校高学年と言われています。歯ブラシの当て方や動かし方など、子どもがみがいた後の仕上げみがきは、大人の役割です。親子で楽しく一緒に歯みがきをしましょう♪



わたしたちの歯の健康を守ってね!!

市では、幼児期のむし歯率が高いことから地域ぐるみ歯科保健対策推進事業として「3歳児むし歯なくし隊」という市民会議を立ち上げ、子どものむし歯予防・お口の健康を呼びかけています。

【問い合わせ】市健康増進課 ☎0994-41-2110

むし歯予防の大切さ

健康志向が高まり、全国的にむし歯有病率は下がってきていますが、本市のむし歯有病率は、国・県に比べるとまだまだ高い傾向にあります。「子どもがおやつをたくさん食べるから」、「歯みがきを嫌がるから」、「むし歯になるのではありませんか。」私たちが周りの大人が管理することで、子どものむし歯は、防ぐことができます。幼児期に歯やお口の健康に気を付けることは、普段何気なく行っている「食べ物を噛むこと」「飲み込むこと」「しゃべること」などの機能を正常に発達させてくれます。みんなで、子どもたちのお口の健康を守っていきましょう。

むし歯がある3歳児の割合(平成21年度)

鹿屋市	34.4%
鹿児島県	29.8%
国	22.9%

鹿屋市は、県内45市町村中22位
鹿児島県は、47都道府県中34位

歯医者さんからの一言・・・

歯科医師 四元みか

むし歯も格差社会?

戦後にむし歯が最も多かったのは、今の40歳代、高度経済成長期に育った世代です。当時の3歳児のむし歯有病率は90%近くあり、現在では約23%しかありません。一人当たりのむし歯の本数は0.87本ですが、むし歯を持つ子どもは、すなわち3歳児のほとんどはむし歯を持たず、1/4に満たない子だけが約4本のむし歯を持っていることとなります。しかし実際には、むし歯を持つ子の6割が軽度のむし歯しか持たないため、ごく少数の子が一人で何本もむし歯を持っていることになりがちです。なぜこんな格差が生じているのでしょうか。

むし歯菌だけが悪者?

お乳を飲む赤ちゃんのお口は無菌ではなく、ある種の乳酸菌が飽和状態で生息しています。これを常在菌と言います。常在菌が生息していることで、お口の中に病原菌が入り込みにくく、カビが生える

子どものお口を健康に!

むし歯は無いのが当たり前の時代です。鹿屋の子どもたちが早くむし歯から解放されて、顎の成長や咀嚼等、ワンランク上のお口の健康づくりに取り組めるようになりたいものです。

事もできません。お乳以外のものを食べ始めると常在菌の種類が増えていきます。実はむし歯菌も常在菌の一種です。ある研究によると、「むし歯菌が存在すれば必ずむし歯ができるわけではなく、糖質の摂取がむし歯ができることに強い関連がある」とされています。糖質を口にすると年齢が早い程、また頻回に摂る程、むし歯ができやすい事も分かっています。3歳までおやつを食べた事がない子はむし歯がないのに、一緒に食べて育った下の子にはむし歯ができたというのはよく聞く話です。また食を含めた生活のサイクルが不規則な場合もむし歯ができやすい事が明らかにされています。