子どもの時から口の健康を大切にする

親子歯科教室や認定こども園・小中学校などでの歯磨き、フッ化物洗口など、市では子どもの時から口の健康を保ちずっと健やかに暮らすためにさまざまな取り組みを行っています。

Report1 歯磨きとブクブクでむし歯を予防

給食の時間が終わった昼下がりの南穂高認定こども園。年長クラス・ぞう組の園児たちは一斉に歯磨きを始めました。歯を磨く子どもたちは「毎日こうやってしっかり磨いてるんだよ！」と明るく答えます。

年長児から中学生にかけては、次々に永久歯に生え変わる時期。乳歯と永久歯が混在するとても歯磨きが難しいこの10年間を、むし歯にしないことが、生涯歯を残すためにとても重要です。

このために、市では、年長児から中学生を対象にフッ化物洗口を20年以上前から行っています。フッ化物洗口とは、フッ化物を含む洗口液で約1分間ブクブクうがいをすることで、歯の表面に直接フッ化物を作用させてむし歯を予防する方法です。

学齢期のむし歯状況の指標となる市内の12歳児の一人の平均むし歯数は令和7年で0・17本、全くむし歯のない12歳児の割合は87・3㌫とむし歯のない子どもが増えてきています。

この日も歯磨きの後に先生から洗口液をもらうと園児たちは一斉に口に含み、右向きでブクブク、左向きでブクブク、下向きでブクブクとそろって首を振りながらうがいに取り組んでいました。

pick up　歯磨きのポイント

「磨いている」と「磨けている」は大違い！

1日に何十回磨いても歯垢が落ちない歯磨きでは意味がありません。

ポイント

①歯ブラシは歯と歯ぐきの境目に
②毛先を歯の表面に当てる
③大きく動かさず小刻みに振動
④1カ所約10〜30回振動させる
⑤あちこち動かさず順番に

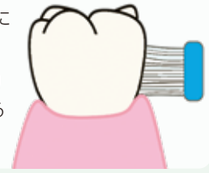










写真　①③給食後に笑顔で歯磨き　②一斉に左右に顔を傾けてフッ化物洗口をする園児たち　④親子歯科教室で相談　⑤口を大きく開けて歯科健診（親子歯科教室）

Report2 2歳のわが子と一緒に私も健口に

市では、2歳7カ月から8カ月の子どもと保護者を対象に親子歯科教室を行っています。この教室は、子どももちろん親子で歯や口の悩みが相談できます。

10月8日（木）の教室には、7組の親子が参加。子どもの歯科相談では、食べ方やかみ合わせの悩みなどを歯科衛生士に相談し、アドバイスを熱心に聞いていました。その後はいよいよ歯科健診。子どもたちは、医師の膝の上で大きな口を開けて、生えたての乳歯の状態をチェックしてもらっていました。最後にフッ化物を歯に塗ってもらった子どもたちは、にこやかな表情を浮かべていました。子どもたちの後は、保護者への歯周病予防や口の悩み相談なども行いました。

莉緒ちゃん（2）と参加した内山萌愛さん（32・穂高有明）は「奥歯が生えてきたばかりで、かみ合わせが気になっていた。相談したら親身にアドバイスをもらえて良かった。歯は長く生きる上で一番大切なもの。しっかり食べさせて3歳までに丈夫な歯になるようにしていきたい」と充実した表情で話していました。

INTERVIEW

この安曇野で　自分らしく健康に暮らすために



安曇野市歯科医師会
会長　佐藤 光 さん

口の健康を保つことは全身の健康を守ることにつながる

人生100年時代を迎え、いつまでも健康で自分らしく生活できるか――。これを実現するために歯と口の健康は大きな役割を担っています。それは「歯がある」「むし歯がない」ということだけではありません。食べる・かむ・飲み込む・話す・笑うといった日常生活に欠かせない体の機能を維持することが真の口の健康です。近年、歯周病はもちろん、しっかりかめない、うまく飲み込めないといった口の健康と糖尿病や血管疾患などとの関連の研究が進んでいます。口の機能が衰えると認知症や誤嚥（ごえん）性肺炎などのリスクが高まるとも言われています。歯と口を守ることは、全身の健康を守ることに直結しているんです。

歯科医院は一緒に健康を守る場所

そのためには、ライフステージに応じた健診を定期的に受けることが大切です。私たちは歯が痛くなった時だけ行く所ではなく、「一緒に健康を守る場所」となるよう日々の診療を行っています。

歯を失ってしまった場合には、入れ歯やインプラントなどで、再びかめるようにすることも大切です。しかし、何よりも大切なのは、両親から授かった大切な歯をできるだけ長く守っていくことだと思っています。私たちは、皆さんがいつまでもおいしく食事を楽しみ、住み慣れたこの安曇野で健康な毎日を送れるよう、お口の健康の面から支えていきたいと考えています。これからも、皆さんが笑顔で元気に過ごしていけるよう、ぜひ定期的に歯科医師会所属の医院で歯科健診を受けていただき、気になることがあれば、早めに相談してください。