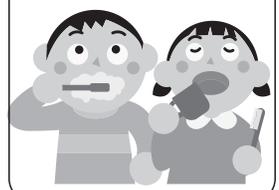


一生、自分の歯で 食べるために



健康で豊かに生きるためには、毎日の食事が重要です。でも、虫歯があったり、かみ合わせが悪かったりすると楽しくおいしく食事ができないだけではなく、健康にも大きく影響します。

一生、自分の歯でおいしく食事をするために、歯を大切にすることを身に付けましょう。

丈夫な歯はお母さんからの贈り物

歯は、いつごろできるのでしょうか。実は、胎児期、つまりお母さんのおなかの中にいるとき、すでに胎児の歯茎の中で歯の形成が始まっています。でも、お母さんの歯のカルシウムが赤ちゃんに奪われるわけではありません。お母さんが食事で摂取する栄養から作られていきます。ですから、健康で丈夫な歯質の子どもを生むためには、妊娠中のお母さんが、カルシウムや良質なたんぱく質などバランスの良い食生活をするのが重要になります。

子どもの歯の健康を守ろう

虫歯は、歯の質、生活環境や食生活、そして細菌がかかわりあつてできます。

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、虫歯菌は存在していません。乳歯が生え始めるころから3歳ぐらいまでに、主に保育者からの口移しやスプーンの共有などでつばに混じった虫歯菌が子どもうつってしまいます。でも、赤ちゃんとのスキンシップは大切なこと。保育者は、丁寧に歯磨きをするように心掛けて、虫歯があれば治療するようにしましょう。

また、子どもの乳歯は、6歳ごろから順番に永久歯に生え変わっていきます。だからといって、「どうせ生え変わるから…」と、乳歯の虫歯を放っておくと、乳歯のすぐ下で育っている永久歯の歯並びや歯質にも影響を与えることとなります。

子どもが小さいうちから、家族みんなで「食べたら歯磨き」の習慣を付けるようにしましょう。

フッ化物洗口への取り組み

旧園部町では、平成4年度から「フッ化物洗口」に取り組んでいます。この取り組みは、園部小学校から始まり、翌年度からは園部町内のすべての幼稚園・保育所の5歳児および小学校で実施を開始しました。

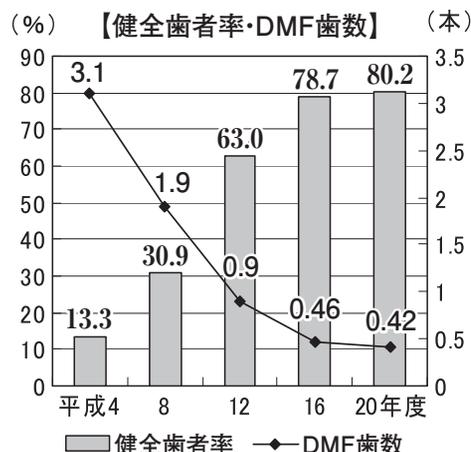
ところで、「フッ化物洗口」とは何でしょうか。「フッ化物」とは、フッ化ナトリウムのことです。その水溶液を口に含んで30秒から1分間、ブクブクとうがいをして吐き出します。平成15年に厚生労働省が発表した「フッ化物洗口ガイドライン」では、特に永久歯が生える直前の4歳児から15歳児まで継続することで、虫歯予防対策に最も大きな効果があるとされています。生えたばかりの幼児の永久歯は柔らかく酸に弱いため、フッ化物で歯を硬くしてその抵抗を強めます。また、第二大臼歯^{だいにかうし}が生える中学校期、そして歯ぐき^{ぐみ}がやせてくる高年齢期にも虫歯の予防効果があるとされています。

園部幼稚園が全日本学校歯科保健優良校表彰を受賞

園部幼稚園は、このフッ化物洗

口をはじめとする歯科保健指導の取り組みが優良と認められ、第48回全日本学校歯科保健優良校表彰の日本歯科医師会会長賞を受賞しました。京都市を含め、京都府内で同賞を受賞するのは初めてという快挙です。

園部町内の小学6年生を対象に行った統計調査によると、長年の取り組みの結果、健全歯者率・DMF歯数（一人平均の永久歯の虫歯の本数）が、共に大きく改善しています。（左表）



今年度からは南丹市内の全幼稚園・保育所の5歳児および小学校において、このフッ化物洗口の実施を開始しました。丈夫な歯を作り、歯を大切にする習慣が身に付けられるよう、今後さらなる取り組みを進めます。