

- ◎向日市民憲章◎
- 1 住みよいまちを力を合わせつくりましょう
  - 1 きれいな緑と水と空を守りましょう
  - 1 働くよろこびと心のふれあいを大切にしましょう
  - 1 すぐれた教育と文化を育てましょう
  - 1 明るいくらしと福祉のまちをきざしましょう

歯の良し悪しは子供の成長に大きな影響を与えます。そこで……

## 「歯みがき教室」がスタート



**現状**  
就学時健診では約90%がむし歯

現在市では、乳幼児の歯科対策として、京都府歯科医師会乙種支部の協力を得て「1歳6か月健診」のひろばなどを実施し、むし歯予防に努めています。しかし、1歳6か月健診では、すでに4%の乳幼児がむし歯にかかっています。一番多かったむし歯の保有者は生歯16本中8本がむし歯に侵されていました。

**原因**  
砂糖・細菌・酸

むし歯はどのようにしてできるのでしょうか。むし歯の原因には、  
①細菌……歯の質が弱い  
②砂糖……ミュータンス菌と細菌……歯の表面についているプラークという白い苔のようなものの中に住んでいる

「むし歯」これにかかると、決して元の白い歯にはもどりません。ほっておくとどんどん進行して、子供の心身ともに影響を与える、おそろかたにできない病気です。そんな恐ろしい病気を退治する決め手の一つが歯みがき。そこで、正しい歯みがきの方法を子供自身、またお父さんにも知ってもらい、「食べたらみがき」という歯みがきの習慣をつけていただくこと、今月から「歯みがき教室」がスタートします。

その前に、ここでは子供の歯について、ちよつと学習してみましょう。

**影響**  
子供のむし歯は一生ひびく

歯の良し悪しは、心身の成長に大きな影響を与えます。丈夫な子どもは健康な歯から。子どもの成長と歯について考えてみましょう。子どもの歯——乳歯は生え始めに生え変わるから、少々むし歯になってもたいしたことはない。などと軽く考えてはいませんか。6～7歳ごろになると乳歯が抜けて、その後永久歯が生えてきますが、この乳歯こそ永久歯の基礎になるのです。

また、3歳児健診では、約60%が、就学時健診では約90%がむし歯の保有者となり、年齢が高くなるにつれ罹患率も高くなっています。

で、砂糖が大好きである。糖質……砂糖はミュータンス菌により分解されてプラークを作り、そして酸にさらされる。以上3つがあり、この3つの条件がそろわるとむし歯になります。もう少しわかりやすく説明しましょう。

食べ物を食べると小さな「かす」が歯のまわりに残ります。この「残りかす」をえさにして「ばい菌」がふえます。「ばい菌」は、かたい歯をとかす「酸」を作ります。「酸」が歯をとかして穴をあけます。これがむし歯です。

歯の良し悪しは、心身の成長に大きな影響を与えます。丈夫な子どもは健康な歯から。子どもの成長と歯について考えてみましょう。子どもの歯——乳歯は生え始めに生え変わるから、少々むし歯になってもたいしたことはない。などと軽く考えてはいませんか。6～7歳ごろになると乳歯が抜けて、その後永久歯が生えてきますが、この乳歯こそ永久歯の基礎になるのです。

乳歯にむし歯があると、(1)永久歯の歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと顔だちにひびくばかりでなくむし歯や歯周疾患の原因になります。(2)むし歯の痛みがひどいと子どもは痛みにより心身ともにまいってしまい、食欲不振や偏食になります。食欲不振や偏食は十分に栄養がとれません。(3)正しい発音ができません。(4)乳歯の根が腐るほどひどいむし歯だと、永久歯もむし歯となつてはえにくくなります。このようにむし歯は、子

**予防**  
歯みがきと食事に関する注意

まず第一に、歯についた「残りかす」を掃除すればよいのです。そのために歯みがきをします。

2番目に、砂糖は口の中で歯をとかす「酸」にかわります。だから、いつもダラダラと砂糖のはいた甘い物を食べないようにすることです。

3番目に、歯の質が弱いとすぐ「酸」にとかされてむし歯になります。歯の質を丈夫にすることが大切です。そのためには何でもよく食べ元気に運動して丈夫なからだを作ります。

**おやつ**  
成長期の子供にはこんな注意を

おやつは甘食ではありません。間食です。子供は3度の食事だけでは必要なカロリー(栄養分)をとることができません。間食として補食するのをおやつです。

△おやつは、  
①ダラダラ与えはやめ、時間を決めて与えます。  
②量は次の食事に影響するほど多くはありません。お菓子を袋ごと与えてはいけません。  
③内容は野菜や果物を利用して補助食として栄養のあるものを考えましょう。お茶や牛乳をいっしょに与えましょう。



**4歳児を対象に歯みがき教室**

今月からスタートする「歯みがき教室」はもう一人ひとりが歯みがきの大変さが理解できる4歳児を対象としています。つまり、今年度は昭和52年4月～53年3月生児とその保護者で対象月には、はがきで個人通知します。

**食べたらみがき**  
歯みがきの習慣を

0歳児 歯ブラシをおもちゃとして与え、毛に慣れさせます。離乳食のあとは清潔なガーゼなどを指に巻いて、ぬるま湯に浸して口の中をふいてやります。

1歳～3歳児 自分でみがく練習をさせましょう。お母さんも膝の上にねかせてみがいてあげてください。またおやつのおと歯をみがかないときは、必ずブクブクうがいをさせましょう。

3歳児以上 一人でみがく習慣をつけましょう。それには親が手本を示し、また点検もしてやるのが大切です。

含まれています。  
△むし歯になりやすいおやつ  
歯にべたべたくっついて砂糖の多いもの。酸性です。すっぱく甘いもの。チョコレート、キャラメル、ガム、菓子パン、ようかん、まんじゅう、ドーナツ、カスターラ、シュークリーム、プリン、キャンディー、アイスクリーム、乳酸飲料、炭酸飲料、果汁飲料など  
△おやつとしてそのまま利用できるもの  
クラッカー、ポロロ、あらね、揚せんべい、塩せんべい、かりんとう、乾パン、乳児ビスケット、ポップコーンなど  
△子供のあごを正常に成長させるため歯ごたえのあるものを食べさせる  
リンゴ、スルメ、コンブなど。また、きゅうり、にんじん、セロリなどをスティック状に切り、おやつとして与えます。

**国際障害者年の標語を募集します。**

市では、国際障害者年にちなんで、その啓発標語を募集しています。募集要項は次のとおりです。国際障害者年にふさわしい標語を多数お寄せください。

▷標語の内容は  
(1)障害をもつ人に対する理解と関心を深め、ともに生きようとする思いにあふれたもの  
(2)標語の字数は17字～20字程度

▷応募資格は  
市内在住の方、または市内に通勤・通学している方

▷応募方法は  
官製ハガキに、標語1点だけ楷書ではっきり書き住所氏名・年齢・性別・電話番号・職業(勤務先または学校名)を記入のうえ、社会福祉課までお送りください。

▷応募期限  
5月30日(土)まで(当日消印有効)

▷賞  
入選作品1点につき賞金5,000円(なお、優秀作品多数の場合は、10点を限度とする)

▷発表  
入選作品は7月の広報紙にて発表

▷提出先・お問い合わせ  
社会福祉課社会係 内線268



ことしは国際障害者年

内容は、◎歯科医師による母親教室 ◎保健婦歯科衛生士による幼児教室 ◎ブラッシング指導——歯のみがき方を学習し、歯の染め出し液を使って、どれだけきれいになりかけたか、どの部分かみがけていないか、実際に自分の歯で確かめて歯みがきのコツを覚えていただく。などで、第1回は、5月28日(木)、午後1時30分から3時まで保健センターで行います。