



# むし歯ZERO通信

令和6年1月20日  
芽室町子育て支援課  
子育て支援係 発行  
電話 62-9733

むし歯ZERO通信では、歯と口の健康についてお伝えしていきます。是非ご家族でお読みください。

## ●時代は治療から予防へ

口の中の病気は、命にかかわる病気ではないと思われるかもしれませんが、歯の本数や歯ぐきの健康が全身の健康寿命に影響しています。現在、国は「国民皆歯科健診」制度の導入を進めています。

歯科医院で、痛くなったら「治療」する時代から、健康を守る「予防」する時代へ変化しています。

口の健康寿命を延ばすことが課題となっています。

## ●歯科での予防とは

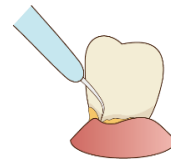
近年、予防に力を入れる歯科医院が増えています。口の中の病気と言えば、むし歯と歯周病に大別されます。では、予防の為に歯科医院がすることはなんでしょう。

### プロフェッショナルケア (プロが行なうケア)



#### ・歯周病予防

歯石除去 … 専用の道具で歯に付いた歯石を取ります

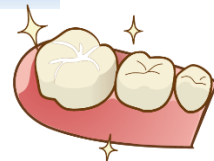


#### ・むし歯予防

フッ素塗布 … 歯の表面を強くするフッ素を塗ります



シーラント … むし歯になりやすい奥歯の溝を薬で埋めます



### セルフケア

(自宅で行なうケア)



自宅で行なう、毎日のケアです。さまざまなグッズがありますので、ご自身に合ったアイテムを選びましょう。歯科医院で相談してみてください。

## ●お口の健康を守るプロフェッショナル

### 歯科衛生士



歯科疾患の予防および口腔衛生の向上を図ることを目的として、人々の歯・口腔の健康づくりをサポートする国家資格の専門職です。歯科医師と協力しながら予防歯科のほとんどを担います。セルフケアのアドバイスや、栄養指導、摂食嚥下機能訓練指導も行います。

## ●歯科医院との付き合い方

みなさんはインフルエンザの季節がやって来たと、予防接種を打ちに病院へ行きませんか？ 沢山ある病気の中でも、むし歯や歯周病のほとんどは予防できます。また、口を清潔に保つことは、風邪や肺炎などの感染症から身を守ることに効果的です。「歯科医院＝むし歯を治すところ」から「歯科医院＝病気を予防するところ」へイメージチェンジし、かかりつけ歯科医院に行ってみましょう。人生100年時代。0歳から100歳まで、それぞれのライフステージに合った口腔のケアを受けましょう。



## ブラッシング教室アンケート結果報告について

昨年の10月から11月までの間に保育所（園）・幼稚園でブラッシング教室を開催しました。アンケートの回答にご協力いただきありがとうございます。結果がまとまりましたので、一部抜粋してご報告します。

### ●アンケート回答率 17.8%

(回答数 21名/対象者 118名)

回答結果の割合は、「%」の回答に対して、それぞれの割合を小数点以下第2位で四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

問) ブラッシング教室後、お子さんは歯磨きをより積極的にするようになりましたか？

### ●ご相談、ご意見等

- 幼児にも伝わりやすい言葉で指導していただけて、奥歯と前歯と10秒ずつ磨くことを意識して歯磨きをするようになりました。
- ジュースなどに糖分が多いことや甘いものを食べすぎたらむし歯になることなど、歯磨き以外に注意することも学べたようで知識となりよかったです。
- 歯磨きをする際、数を数えながら磨いていてブラッシングの仕方を教えてもらえてよかった。
- 保護者も一緒にブラッシング教室を見たいと思いました。むし歯になるとどんな治療をするかを知る機会があると嬉しいです。

【回答】感染症流行期を境に保護者参加の教室開催を見送っていました。今後、開催時期の感染症の状況を考慮し、保育施設と協議し検討していきたいと思います。また、治療の仕方については、ブラッシング教室の中で、むし歯になるとどうなるかをわかりやすく伝えていきたいです。

