



# 保健だより

2020年 令和2年 6月号(第432号)

発行 那覇市子ども教育保育課 ☎098-861-2113



梅雨の季節がやってきました。温度・湿度とも高くなり、天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、体調管理に気を付けましょう。

## 6月4日は虫歯予防デー

～きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児の歯を健康に保つことはとても重要です～

沖縄県は全国と比較し、平成25年度実績で、**1歳6か月児及び3歳児ともに、全国の約1.7倍のむし歯有病率**となっています。

平成25年度、**3歳児のむし歯有病率は、1歳6か月児の約9倍**となっており、**1歳6か月頃**から**3歳にかけて、むし歯になることも増加**しています。

資料：沖縄県乳幼児健康診査報告書（沖縄県小児保健協会）

### どうしてむし歯ができるの？

食べ物を食べると、食べ物のかすが口の中に残ります。むし歯菌は、**食べ物のかすの中の砂糖を分解して酸を作り、作られた酸によって歯が溶けていき、むし歯になります。**また、大人の唾液からむし歯菌が感染します。

### むし歯の予防ポイント

- 定期的な**歯科健診**を親子で受ける。
- 家族で**食後・寝る前の歯みがきと仕上げみがき**を習慣にする。
- おやつ**の時間を決める。
- よく噛み、栄養バランスの良い食事**をとる。
- 子どもへの食べ物の**噛み与え**、スプーンなどの**共有をしない。**

### むし歯にしやすいところ

- 上の前歯
  - 歯と歯ぐきのさかい目
  - 歯と歯の間
  - 奥歯のかみ合わせのみぞ
- を意識してみがきましょう！



### むし歯予防に関する Q&A

#### Q.保護者の仕上げ磨きはなぜ必要ですか？

A.子どもは、手の動きが未熟であり、完全に歯垢を除去することが難しいため、保護者の方の仕上げ磨きが必要です。

#### Q.仕上げ磨きは何歳頃まで必要ですか？

A.小学校高学年頃までは、仕上げ磨きが必要と言われています。

#### Q.子どもを歯みがき好きにさせるコツはありますか？

A.周りの人が楽しく歯みがきをしたり、「歯みがきごっこ」で遊んでみるなど、子どもが歯みがきを好きになるきっかけを作ってみましょう。

※**子ども自身に歯ブラシを持たせるときには、口の中を傷つける事故を防ぐため、必ず保護者の方が見守る中で行いましょう。**

※**子ども自身が安定した姿勢がとれない時期に歯ブラシを持たせると口の中を傷つけることがあります。この時期は大人に歯みがきをしてもらうことに慣れるようにしましょう。**

### 梅雨の時期の注意点

**食中毒**:食中毒は、じめじめした梅雨から夏にかけて多く発生します。調理するときは必ず手を洗い、火を通した食材や新鮮な食材を使うようにしましょう。

**事故**:雨の日は傘をさすことで視界が悪くなってしまいます。雨の日の事故を予防するために、子ども達の登園や帰りの際は、かっぱの使用を推進しています。雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に気を付けましょう。

**かぜ**:蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、クーラーで急に体を冷やすとかぜを引きやすくなります。汗をかいたらすぐに着替えるなど体温調節を行い、体調を崩さないようにしましょう。

### 乳幼児健診について(6月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、那覇市保健所ホームページをご参照下さい。

\*お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962