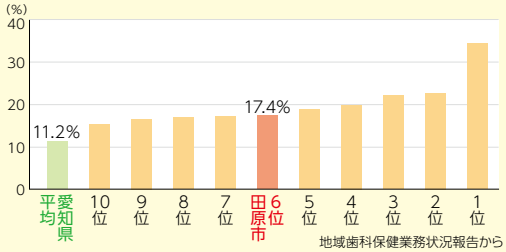
ヘルシーナの健康応援ナビ NAVI

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

子どもの虫歯を予防しよう

●乳歯に虫歯がある子ども割合(H27年3歳児健診結果)



地域歯科保健業務状況報告から

本市では、乳歯の虫歯がある子どもの割合が、県内でワースト6位(平成27年度)となっています。

虫歯は、虫歯菌が糖を分解して酸を作り、その酸で歯の表面が溶かされることで起こります。

【虫歯の原因】

●虫歯の予防方法

①虫歯菌が増えないように歯磨きをする。

②虫歯菌が酸を作りださないようにおやつ（砂糖）の取り方を工夫する。

③虫歯菌の作り出す酸に負けないよう、歯質強化のためにフッ化物を利用する。

●フッ化物の利用方法

①フッ化物洗口　低濃度のフッ化物洗口液でブクブクうがいをする。保育園や小学校などで行うのに適している。

②フッ化物歯面塗布　高濃度のフッ化物塗布剤を直接歯に塗布する。歯科医院や乳幼児健診などで歯科医師や歯科衛生士が行う。

③フッ化物配合歯みがき剤　歯磨き時に適量使用する。

利用方法を組み合わせることで、さらに効果的な虫歯予防になります。

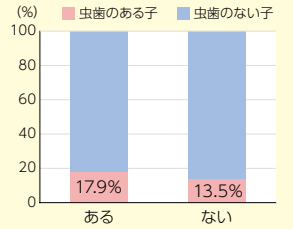
◆本市の虫歯のある子どもの特徴

●甘いおやつが習慣化している

本市の虫歯のある子どもは、甘いおやつを食べることが習慣化している傾向にあります。おやつは、だらだら食べないように時間を決めましょう。キャラメルのように甘く歯にくっつくものや、あめのように味を長く楽しむものには、特に注意が必要です。

また、砂糖が多く含まれる甘い飲み物は、乳幼児期から控え、習慣化しないようにしましょう。

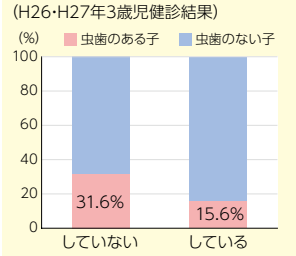
●甘いおやつの習慣
(H26･H27年3歳児健診結果)



●保護者による毎日の仕上げ磨きの習慣が身に付いていない

保護者による仕上げ磨きは、乳歯が生え始める時期から始めましょう。1歳半頃までに寝る前の仕上げ磨きが習慣になることが大切です。

●仕上げ磨き習慣
(H26･H27年3歳児健診結果)



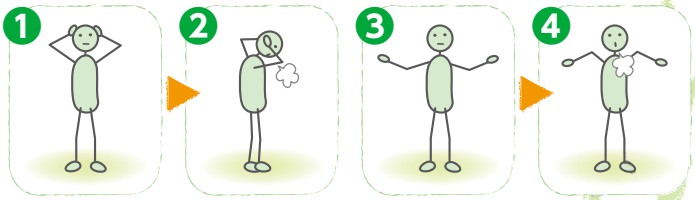
お手軽3分フィットネス116

お手軽3分フィットネス集の中からご紹介します!

正しい姿勢で肩こり改善!

背中の筋肉が弱ったり緩んだりして、肩甲骨が正しい位置に保てなくなると、背中が丸くなり頭が肩より前に出てしまいます。首から肩周辺に負担がかかり、肩こりが起こりやすくなります。肩甲骨や首の回りのストレッチをし、肩こりを改善しましょう。

スポーツ課☎23-3531



❶両手で頭を軽く支え、息を吐きながらゆっくり頭を下に向けていく。
❷息を吸いながら元の位置に戻す。
❸ひじを軽く曲げて両手を広げる。
❹息を吐きながら肩甲骨を寄せていくようにしてひじを後ろに引く。息を吸って③の姿勢に戻す。
※①②を10回程度行ってから③④を10回程度行う。