

保 健

めざせ8020 No.145

歯の健康(学齢期〜小学生)

歯とお口の健康を保つためにも、歯の形成期(妊娠期)から高年齢期までの各世代における歯科疾患の発生について理解し、予防を心がけましょう。

◆むし歯多発の要注意期間です！

5歳〜6歳頃にかけて最初の永久歯が生え始め、12歳頃にはほぼそろいます。生えただばかりの永久歯は未成熟なため、むし歯になるリスクはとて高いと言えます。

また、この時期は乳歯と永久歯が混在するため、歯列が複雑になり、歯みがきがしづらいため、みがいているつもりでも不十分になってしまう可能性があります。

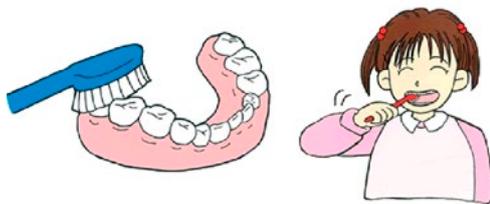
子どもの心と体の健やかな成長のため、学齢期のむし歯予防は大変重要です。

◆6歳臼歯について

6歳頃に生えてくる6歳臼歯は、永久歯の中で最初に生えてくる歯です。「歯の王様」と呼ばれているように、

永久歯の中で最も大きく、噛む力の強い歯ですが、一番むし歯になりやすい歯でもあります。6歳臼歯が生えてきたら、特に丁寧に歯みがきをしていきましょう。

6歳臼歯のみがき方



◆仕上げみがきは9歳まで
乳歯と永久歯の混在するこの時期は、歯ブラシの当て方など歯みがきにコツがいる時期です。

おおよそ9歳まではお子さんがみがいた後に、保護者の方がお口の中をチェックし、仕上げみがきをしてあげましょう。

◆定期健診とフッ化物の応用
むし歯予防のために、日々の歯みがきに加えて、かか

りつけ歯科医院での定期健診を受けましょう。

かかりつけ歯科医院をつくることで、むし歯を早期に発見でき、むし歯予防に効果の高い「フッ素」を塗布してもらうことができます。

また、家庭では歯みがき剤も「フッ素」の入ったものを使用するとよいでしょう。

◆おやつと食事

むし歯の発生は砂糖の摂取量と関連が非常に深いと言われております。おやつ(間食)はだらだら不規則に食べることはやめ、時間と量を決めて食べる習慣をつけておくことが大切です。

また、食べたり、飲んだりしたあとはうがいをしたり、お水を飲むなど、できるだけお口の中に甘い味を残さないようにしましょう。

普段の食事の中では硬いもの、弾力のあるもの、繊維質のものを積極的に取り入れ、よく噛む習慣をつけることであごの発達を促し、細菌の繁殖を防ぐ唾液の分泌を増やすことができます。

保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865

茂原市ハートフルフェスタ 堂本暁子さん講演会

「女性も男性もいきいき暮らせる街 茂原 ~男女共同参画の実現を目指して~」

前千葉県知事で現在、男女共同参画と災害・復興ネットワーク代表として活躍されている堂本暁子さんに、茂原市をあらゆる人が暮らしやすいまちにするためのヒントを伺います。

◆日時 平成29年2月4日④
13時30分~
15時30分

◆会場 市役所市民室

◆入場料 無料

◆定員 100人

※託児あり(無料・要予約)



お申し込み・お問い合わせは、企画政策課(4階)
☎(20)1516、FAX(20)1603へ。

第65回 茂原市文化祭の結果

県知事賞、市長賞のみ掲載します(敬称略)

(俳句大会)	(囲碁大会)
市長賞 佐川 浩昭	A級 優勝 諏訪 福次
(短歌大会)	B級 優勝 中村 常晴
市長賞 中村 多江	C級 優勝 関根 次男
(川柳大会)	D級 優勝 井上 保
市長賞 榎本 ひかる	(将棋大会)
(菊花展)	S級 優勝 緒形 芳樹
県知事賞 廣田 政子	A級 優勝 紺野 晃弘
市長賞 斉藤 清	B級 優勝 斉藤 浩次
(切手展)	C級 優勝 長谷川 誠
市長賞 大塚 章	

小中学校書写展、美術展の結果は1月15日号に掲載する予定です。

お問い合わせは、生涯学習課(9階)
☎(20)1559、FAX(20)1607へ。