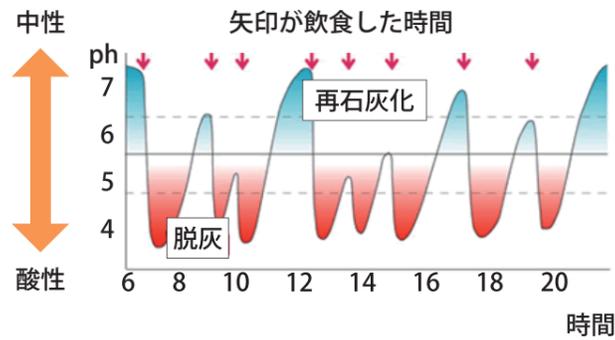


○グラフ4

飲食による再石灰化と脱灰の時間

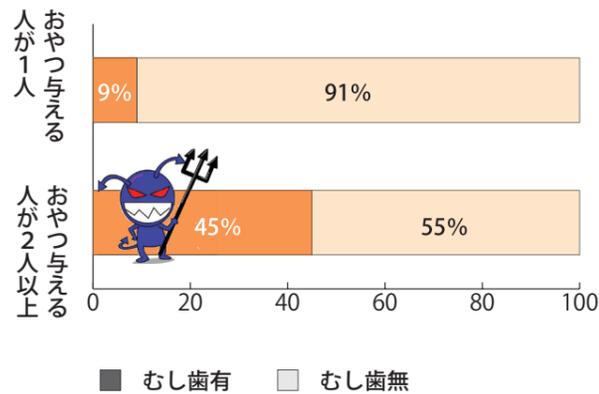


○再石灰化～歯の修復活動  
○脱灰～歯が溶け出している状態

3 おやつが多いとむし歯になる理由

食べ物や飲み物（水・お茶を除く）を口に入れるとすぐ口の中は酸性になり、歯のミネラル分が溶け出します。1～2時間経過すると唾液の力で徐々に中性に戻り、その後唾液のカルシウムとミネラルが歯に吸収され、歯が修復されます。食事と食事の時間が空いていれば、溶けた歯を修復する時間をもてますが、おやつ回数が多いと常に歯が溶け出している状態になります。特に、やわらかく未熟な乳歯は歯質が硬くなるまでに1年程かかるため、乳幼児期におやつ回数が多いとあっという間にむし歯ができてしまいます。

○グラフ5 ◆おやつを与える人数とむし歯

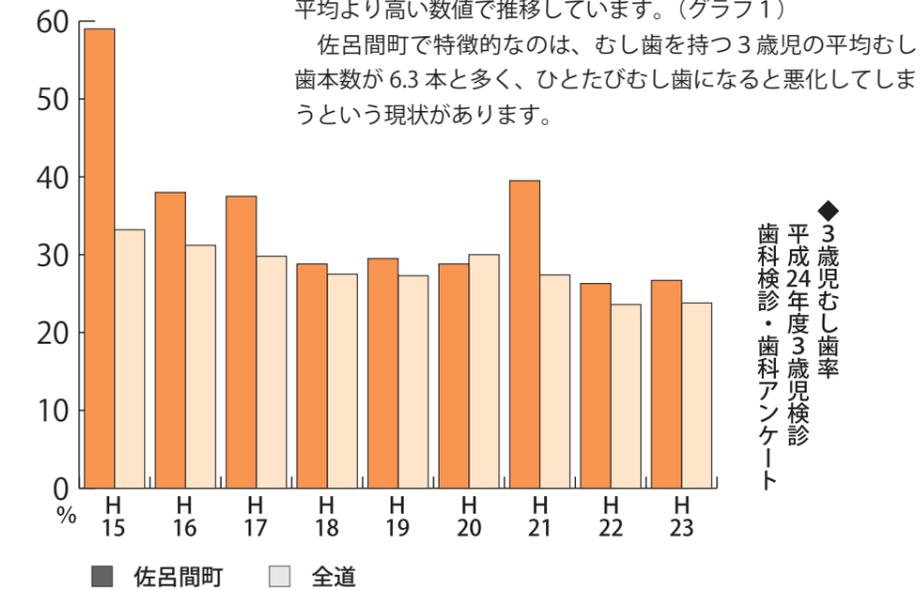


5 終わりに

おやつや時間を決める、毎日の歯磨きなど、むし歯予防は保護者にとっても根気のいることです。様々な状況の中で、理想的にはいかずむし歯を作ってしまった…と悩む声も聞かれます。アンケートでむし歯がある子に多い項目として「子どもにおやつを与える人が2人以上」（グラフ5）がありました。むし歯を予防するためには、保護者だけでなく周囲の方の協力も大切です。おやつを与える機会のある方は、与えたいおやつ時間と内容を保護者に確認したり、保護者におやつを預けるなど保護者が行うむし歯予防のサポートをお願いします。すでにむし歯ができてしまっても、今後のむし歯を防ぐのに遅すぎることはありません。子どもを見守る地域の大人がむし歯予防への意識を高めていくことが、佐呂間町の子どものむし歯予防につながるのではないでしょうか。

1 むし歯の悪化が問題 ～3歳児検診結果から～

○グラフ1



佐呂間町の平成23年度、3歳児のむし歯を持っている子の割合は、26.7%と10年前よりも減少しているものの、全道の平均より高い数値で推移しています。（グラフ1）  
佐呂間町で特徴的なのは、むし歯を持つ3歳児の平均むし歯本数が6.3本と多く、ひとたびむし歯になると悪化してしまうという現状があります。

4 むし歯を防ぐおやつのおすすめ

- まずはできるところから取り組んでみましょう。
- ☆乳幼児期のおやつは、3食で不足する栄養を補うものと考え、極力、「おやつ＝甘いもの」とならないようにする。
- ☆乳幼児が自分で取れる場所におやつを置かない。
- ☆おやつ回数と時間を決める。理想は1日1回、多くても2回。就寝前は与えない。
- ☆遊びながら食べさせず、決まった場所で与える。
- ☆与える量を決める。（1回分だけ小皿に入れるなど）

☆3歳からのフッ素塗布 助成券配布開始!!

佐呂間町の子どものむし歯を予防する一助として、佐呂間町では1歳6ヶ月に配布していたフッ素塗布無料券（2枚）に加え、4月から3歳児にフッ素塗布助成券（6枚）の配布を開始しました。歯科医院でのフッ素塗布は乳歯の表面をフッ素でコートすることで未熟な乳歯の歯質を強めます。また、定期的な歯科受診は、それ自体むし歯予防に効果があるとされています。フッ素塗布無料券及び助成券を積極的に利用してください。

※上手な利用方法については健康カレンダーの6月面をご覧ください。



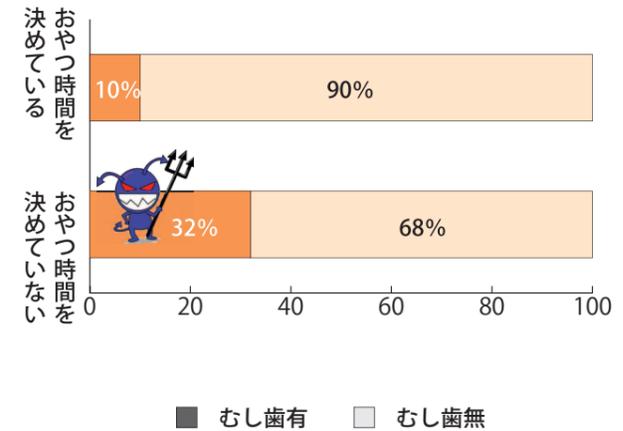
2 おやつが原因？ 乳幼児期のむし歯

※おやつ＝間食

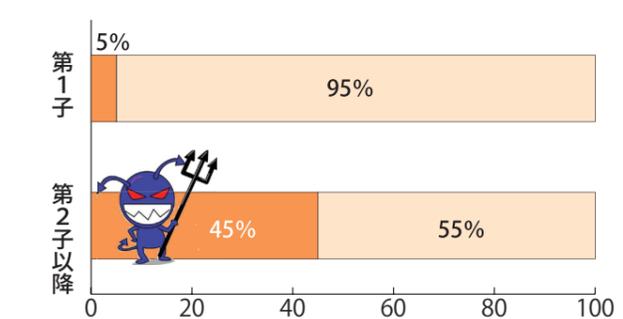
町が行った3歳児健診のアンケートから、むし歯がある子に多い習慣として、おやつ時間を決めていない（グラフ2）が多く見られます。また、第2子以降でむし歯のある子が多くみられ（グラフ3）、その理由として上の子に与えている「糖質の多いおやつを早い時期から食べていることが考えられます。

乳幼児には、自分の意志でおやつを制限できる力はありません。むし歯を予防するには、保護者や周囲の大人一人ひとりがおやつとの与え方を見直す必要があります。

○グラフ2 ◆おやつ時間とむし歯の有無



○グラフ3 ◆出生順むし歯の有無



佐呂間のむし歯をくい止めよう!! おやつとの与え方から

さろまげんき王国 保健福祉課保健推進係 Tel 2・1・2・1・2