



# 保健だより

2024年 令和6年 6月号(第480号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113



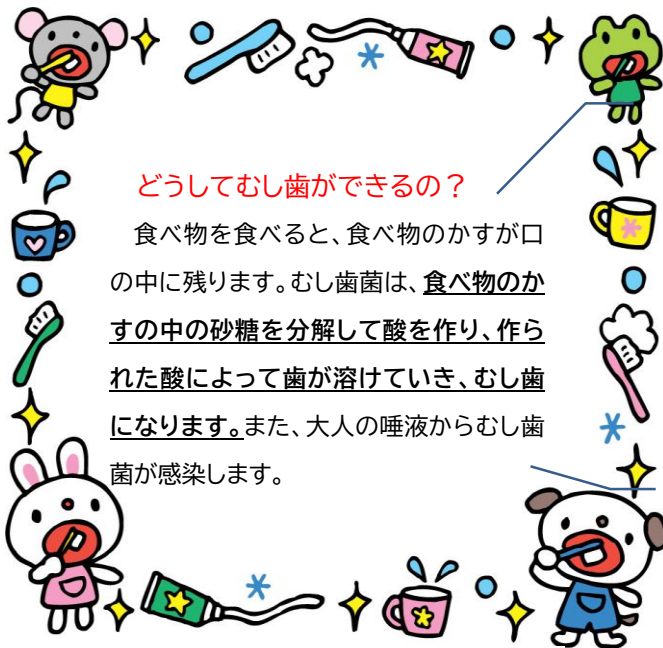
梅雨の季節がやってきました。温度・湿度ともに高くなり、天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、体調管理に気を付けましょう。

## 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～

那覇市は全国と比較し、令和3年度実績で、1歳6か月健診、3歳児健診ともに、全国よりも、むし歯有病率が高くなっています。

令和4年度的那覇市の乳幼児健診においては、1歳6か月児のむし歯有病率は1.4%、3歳児のむし歯有病率は15.5%となっており、

1歳6か月頃から3歳にかけて、むし歯になるこどもが増加しています。(沖縄の母子保健)



### 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。
- ・こ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。 など

### むし歯になりにくいところ

- ・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.こどもは、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.こ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、こ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。

※こ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。

※**こ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

**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、こ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**