



# すくすくだより



梅雨の季節がやってきました。外遊びができず、元気がありあまってお家の中でウズウズしているお子さんの姿が目に見えます。天気も気分もすっきりしないですが、楽しいイベントが待つ夏が近づいてくるので、今から少しずつ楽しい夏の計画を考えてみると梅雨を楽しく乗り切れるかもしれませんね。

## もしかして、むし歯？ むし歯は全身病です！



6月は歯の衛生週間です。乳歯は永久歯に比べてむし歯になりやすく、進行しやすいです。乳歯がむし歯になると、噛み難いので食事がおいしくない、発音が上手くいかない、永久歯もむし歯になりやすいなど、将来に影響します。また、むし歯を放置すると怖いことに全身にむし歯の原因菌が回ってしまうのです。そこで、今回は『むし歯予防』について考えてみましょう。

### むし歯のサイン！



同じほうばかりで噛んでいる

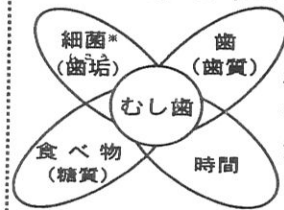


いつまでも飲み込まない



噛まないで丸飲みする

### むし歯の原因



左図のように4つの要因が重なり、歯の一番外側の硬いエナメル質に穴があき、むし歯になります。

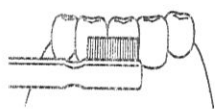
※むし歯菌等の固まりで、表面に付く白く柔らかいもの。

### むし歯予防は、愛情たっぷりの「仕上げ磨き」♪

むし歯や歯周病の原因は、歯と歯の間、歯と歯肉の境目に付く白い「歯垢(むし歯菌の固まり)」です。

幼い頃は、まだ上手に歯磨きが出来ず、磨き残しがあります。その磨き残しを減らし、歯垢を取り除くこと＝『仕上げみがき』が、むし歯予防に大切です。乳歯は溝のつくりが複雑でみがきにくいので、下記の歯ブラシがおすすめです。

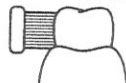
- ・毛は軟らかく、密なもの
- ・柄は真っすぐ、ヘッドは小さめ
- ・毛足が短く、安定している



#### 仕上げ磨きのポイント！！

歯に「びたっ」とあて、「ちょちょ」と小さく、歯と歯の間に毛先を入れ込むような感じで磨きます。

歯ブラシの毛先を歯の表面に直角に当て、歯と歯肉の境目、隣接部を念入りにみがいてください。



### 6月の健診日程のお知らせ

4か月児健診：3～4か月児  
(受付 9:00～10:30)

1・8・15・22・29日

1歳6か月児健診：1歳7～8か月児  
(受付 12:50～14:00)

2・9・16・23・30日

3歳児健診：3歳3～4か月児  
(受付 12:50～14:00)

3・10・17・24日

場所 保健所・保健センター  
(中野町字中原「ほいっぷ」内)  
問合せ先 ☎39-9153

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日時に健診を受けてください。

#### 作者のつぶやき...

私事ながら湿気が苦手なので、梅雨の季節はしばらく体が慣れず、辛い日々です。

梅雨は、「梅の実が熟す頃に雨が降る」ことから由来しているようです。

私たちの生活に欠かせない水は雨によって、賄われています。

しかし、これからの湿気が高くなる季節はカビやダニ、食中毒のリスクも高くなるので、気を配りましょう。

### 歯の健康フェスティバル

日時 6月6日(日) 9時30分～14時(雨天決行)

場所 「ほいっぷ」保健所・保健センター1階(中野町)

対象 市民のみなさん 参加費：無料

※混雑が予想されますので、公共交通機関のご利用をお願いします。

※景品もありますので多くの方の参加をお待ちしております。

「健康とよはし歯っぴ～ノート」をお持ちの方は、ご持参ください。

- ①小児を対象としたフッ素塗布
- ②あらゆる世代を対象としたフッ素洗口
- ③一般歯科相談、小児歯科・矯正歯科相談
- ④親子で参加「歯の健康を考えるキャラクターショー」など

(問合せ)

豊橋市歯科医師会 ☎26局8300

豊橋市保健所 こども保健課 ☎39局9153

