



フッ化物塗布

- **と き** 1歳6カ月児健診または3歳児健診日
(すこやかカレンダーをご確認ください)
- **受付時間** 午後1時30分～2時
- **と ころ** 1歳6カ月児健診または3歳児健診会場
(泉ヶ丘市民センター・ふれあい館)
- **対 象 者** 1歳6カ月児健診終了児～3歳児健診対象児
- **料 金** 無料
- **持ってくるもの** 母子健康手帳、歯ブラシ、
お口の健康手帳 (もしくはHAPICA)

市内保育園でのフッ化物洗口

市では、平成24年度から認可保育園12園でフッ化物洗口に取り組んでいます。永久歯に生え変わる時期に実施することで効果が期待されるため、年中・年長児の希望する園児に実施しています。

長く取り組んでいる自治体では子どもの永久歯の虫歯が減っています。

35・40・50・60・65歳の人のための歯周疾患検診

生え変わって数十年経つ永久歯と、その土台である歯ぐきの状態をチェックしてみませんか。お口の健康を維持するためには、毎日のケアと専門家による検査が大切です。

市では次のとおり歯周疾患検診を実施しています。対象の人は、この機会にぜひ受診しましょう。

- **実施期間** 平成27年3月31日まで
(休診日は歯科医院によって異なります)
- **実施場所** 市内委託歯科医院
(事前の電話予約が必要です)
- **対 象 者** 平成26年4月1日現在で
35・40・50・60・65歳の人
- **検診内容** お口の健康チェック、歯肉検査、
ブラッシング指導
- **料 金** 無料
※検診後に治療が必要な場合や歯石除去を希望する場合は、保険診療になります。
- **持ってくるもの** ・受診券 (はがき)
・健康保険証



市内委託歯科医院

| 歯科医院名 (行政区) | 電話番号 | 歯科医院名 (行政区) | 電話番号 | 歯科医院名 (行政区) | 電話番号 |
|-----------------------|----------|----------------------|----------|-------------------------|----------|
| 城歯科医院 (横町) | 248-6464 | 林田歯科クリニック (永江団地) | 248-5088 | 今村歯科医院 (上須屋) | 345-2264 |
| さかえ歯科医院 (栄温泉団地) | 248-6480 | わたなべ歯科医院 (杉並台) | 215-5701 | 菊南ハーモニー歯科クリニック (上須屋) | 341-1182 |
| サトウデンタルクリニック (黒石原) | 248-7155 | 原田歯科医院 (若原) | 242-3285 | 永野歯科医院 (上須屋) | 343-0701 |
| 宮川歯科医院 (泉ヶ丘) | 248-5524 | みよし歯科クリニック (御代志) | 242-1515 | ながた歯科医院 (西須屋団地) | 344-2385 |
| 伊藤歯科医院 (武蔵野台) | 248-5688 | あくね歯科医院 (小池) | 242-6480 | はらの歯科クリニック (榎ノ本) | 338-8100 |
| たなか歯科医院 (武蔵野台) | 248-3620 | みなみかわ歯科クリニック (黒石) | 242-1182 | ちぢいわ歯科クリニック (新開) | 242-4681 |
| 三隅歯科医院 (武蔵野台) | 248-1101 | たけうち歯科医院 (須屋) | 342-5285 | | |

● **問い合わせ先** 健康づくり推進課 健康推進班 (西合志庁舎) ☎242-1183

永久歯を虫歯から守ろう ～ お口の健康は生涯のパートナー ～

歯は、食事のためだけではなく、噛むことで脳への刺激を送るなど、私たちが健康に暮らすための大切な役割を担っています。

身体の成長に伴ってあごも成長し、6～12歳頃にかけて子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)へと生え変わります。永久歯は生涯を共にするパートナーです。

永久歯の中でも最初に生える第一大臼歯(乳歯の奥)は、6歳頃に生えることから「6歳臼歯」と呼ばれ、生え始めの時期に虫歯になりやすいといわれています。永久歯に生え変わる時期は、子どもの口の中を注意深く観察し、虫歯を予防しましょう。



- **6歳臼歯の役割**
 - ・食べ物をかみ砕く
 - ・歯並びへの影響
 - ・食いしばることで、スポーツをする時や重いものを持つ時に力を発揮できる
- **6歳臼歯が虫歯になりやすい理由**
 - ・生え始めたことに気づきにくい
 - ・手前の乳歯よりも低くなっているため、歯ブラシが届きにくい
 - ・生えかわったばかりの頃は表面が粗いため、汚れがつきやすい

～ 虫歯予防の4つのポイント ～

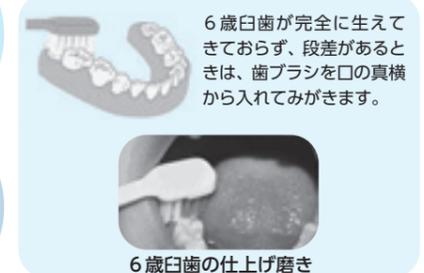
①おやつを工夫する

間食は「甜食」ではありません。間食には甘味料を含むお菓子やジュースではなく、果物などを選びましょう。



②食後に歯磨きをする

- ・奥歯が磨ける小さめの歯ブラシを使いましょう
- ・歯の間の汚れは、糸ようじ(デンタルフロス)などを使用して取り除きましょう
- ・子どもには1日1回仕上げ磨きを。全ての歯が永久歯に生え変わるまで続けましょう



③フッ化物を上手に使う

- フッ化物は虫歯菌の働きを抑え、歯の質を強くして虫歯を予防する効果があります。複数の方法を組み合わせることで、より効果が得られます。
- (1)フッ化物配合の歯磨き粉…家庭で利用できる簡単な方法です。
 - (2)フッ化物塗布…歯科医院で歯面にフッ化物を塗ります。
 - (3)フッ化物洗口…フッ化物洗口液を用いて1分間のぶくぶくうがいをします。歯ブラシが届かないところにも効果があります。
- ※(2)(3)はかかりつけの歯科医院にご相談ください。

④時間を決めて食べる

食事や飲む回数が多い(だらだら食べる)と口の中が酸性に傾き、歯が溶けやすくなります。食事や間食は時間を決めて食べましょう。

