

# 健康な歯を守るために

潮さんにインタビュー!!

平成22年度鳥取県親子のよい歯のコンクール「最優秀」を潮さん親子(天萬)が受賞されました。



父子の部 最優秀受賞

うしお 潮

しん や 眞也さん  
ほ の か 帆乃香ちゃん



親子でむし歯予防に取り組んでる工夫がありますか?

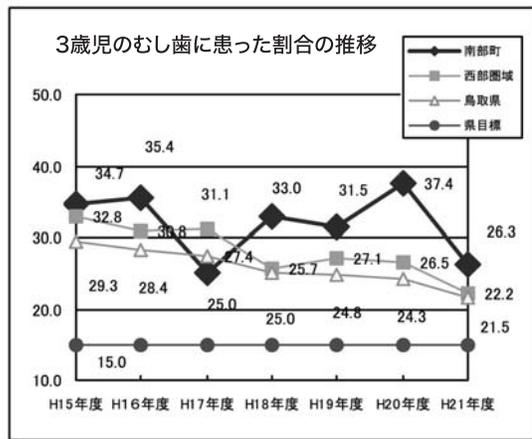
- Q1. 秘訣があれば教えてください。
- A1. 朝と夜は食後必ず親子で一緒に磨いています。歯ブラシ以外に歯間ブラシも使っています。慣れさせるために小さいころから歯ブラシを持たせていました。
- Q2. 歯磨きは何回していますか?
- A2. 父3回、子3回です。
- Q3. 子どもさんの仕上げ磨きはしていますか?
- A3. 毎日2回しています。子どもを膝枕で寝かせながら仕上げをすると思います。
- Q4. 歯科検診はどのくらいの期間で受診していますか?
- A4. 町の歯科検診時に受診しています。(年2回)
- Q5. フッ化物入りの歯磨き粉やフッ素塗布などフッ化物を使用していますか?
- A5. 使用しています。子どもは、町の塗布に行っています。
- Q6. おやつや食事で気をつけていることがありますか?
- A6. おやつや食後の時間を決めています。食事はゆっくり、よく噛んで食べています。牛乳をよく飲みます。

## ※鳥取県親子のよい歯のコンクール

【対象】3歳児健診で口腔内異常が認められなかった児童と、口腔内が健康に保たれている父か母。  
【診査】親子ともに口腔内と全身が健康であるかを診査されます。



### ●南部町3歳児歯科検診結果の推移



南部町では、むし歯にかかる子どもが多い状態が続いています。家族でむし歯予防に取り組みましょう。

### ●むし歯になるとなぜいけないの?

むし歯になると、食べ物がしつかり噛めなくなり、前歯がなくなると、うまく発音ができません。永久歯の歯並びや歯質にも影響を与えます。

### ◆「食べたらず」を習慣に!

食べカスが残っていると、口の細菌がそれを利用してむし歯や歯周病の原因を作ります。食後の歯

磨きを習慣づけましょう。小学4年生までの子どもには、1日1回は大人が仕上げ磨きをしましょう。

### ◆規則正しい食生活を!

①頻繁な間食、ダラダラ食べは、口の中の酸性状態が続く、むし歯になるリスクが高くなります。

②おやつは時間を決め、甘いお菓子やジュースは控えましょう。

③朝・昼・晩の3回の食事は決められた時間に食べるなど、規則正しい食生活を心がけましょう。また、唾液の働きなどによって口の中をきれいにしておくためにも、しっかりと噛んで食べることも大切です。

### ◆定期歯科検診とフッ素の活用

むし歯予防と口の健康のために定期検診を受けましょう。フッ素には、歯を強くする、初期のむし歯を再石灰化するなど、むし歯予防の効果があることがわかっています。フッ素入り歯磨き粉での歯磨きをお勧めします。南部町では、子どもの歯科検診・フッ素塗布を無料で行っていますのでご利用ください。