

フッ化物のうがいで強い永久歯をつくらう。

秋田県では平成24年に制定した「秋田県歯と口腔の健康づくり推進条例」により、むし歯への予防効果が高いフッ化物洗口（フッ化物によるうがい）を普及させる取り組みを進めています。

仙北市では先行実施していた西木地区保育園でのフッ化物洗口を、平成26年度から全幼稚園・保育園の年長児で開始し、平成27年度は全小学校の1年生で実施しています。平成28年度は小学校全校児童でフッ化物洗口を実施します。フッ化物洗口は、希望者への実施となります。

子どもの歯を守るために

フッ化物の効果

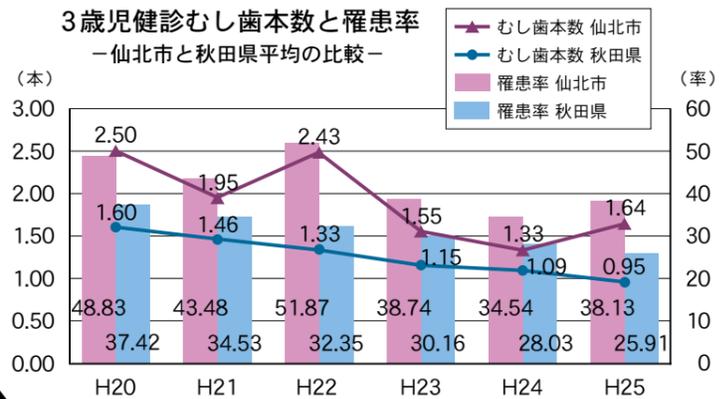
- むし歯になりかけて溶けかけたカルシウムをもとに戻す作用を促します。
 - 歯の表面に酸に溶けにくい結晶を作りだし、歯の質を丈夫にします。
 - むし歯菌の活動を抑え、酸を出しにくくします。
- ※むし歯予防は継続することが大切なので、フッ化物洗口を集団で行うことは、定期的に確実に実施することができると有効とされています。

フッ化物で丈夫な歯に

生えただけの歯は、エナメル質が未成熟で、むし歯菌が作り出す酸に対して弱く、むし歯になりやすい性質です。生えて間もない時期からフッ化物を利用すると、フッ化物によく反応し、酸に溶けにくい丈夫な歯質にすることができます。そのため、永久歯のむし歯予防には、第1大臼歯が生え始める5歳頃から第2大臼歯が生え揃う14歳頃まで継続してフッ化物を利用し、歯の質を強くすることが重要です。

むし歯の状況

3歳児健診での一人平均のむし歯本数と罹患率はグラフのとおりです。秋田県は全国でもむし歯が多い地域です。当市はむし歯の罹患率、本数ともに県平均を上回っている状況です。



歯は一生の宝物

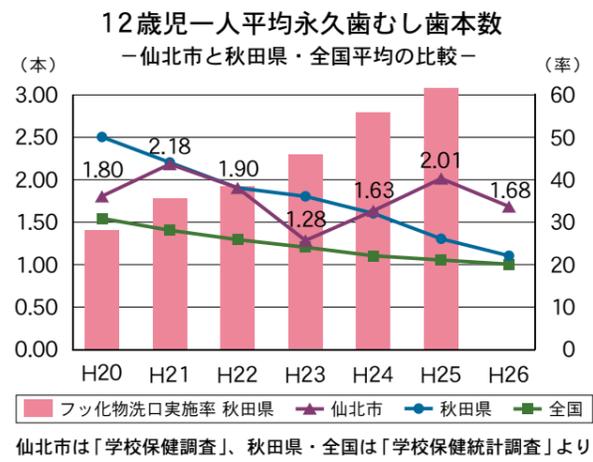
当市では「けんこう仙北21計画」に、歯科保健についての取り組みを掲げ、妊娠期からの歯科教育や乳幼児歯科健診でのブラッシングや食生活、生活習慣指導、幼児期からのフッ化物の利用をしながら子どもたちのむし歯予防に努めていきます。歯は一生の宝物です。家族、幼稚園・保育園、学校、地域ぐるみでむし歯予防に取り組みしましょう。

※秋田県のホームページで県内の詳しい情報を掲載しています。
「美の国あきたネット お口の健康 気にしていますか?」で検索

問合せ：
仙北市保健課 ☎55-1112
仙北市教育委員会 ☎43-3382

12歳児のむし歯の状況

全国や秋田県は年々むし歯平均本数が減少しているものの、当市では平成23年に減少しましたが、その後増加しています。



むし歯は、主に次の要因が重なり合って発生します。

- 糖を多く含んでいる甘い食べ物や飲み物は、食べた後飲み残りを適切に摂取するように心がけてください。
- 歯磨きで、歯の表面に歯垢（プラーク）となって付着しているむし歯菌をできるだけ取り除きましょう。歯間ブラシなどを使って、歯と歯の間をきれいにすることも効果的です。
- 歯の質を強めるために、フッ化物洗口やフッ化物入り歯磨き粉を使って、歯磨きをしましょう。

むし歯を予防するために

どうしてむし歯ができるの？