

2026年



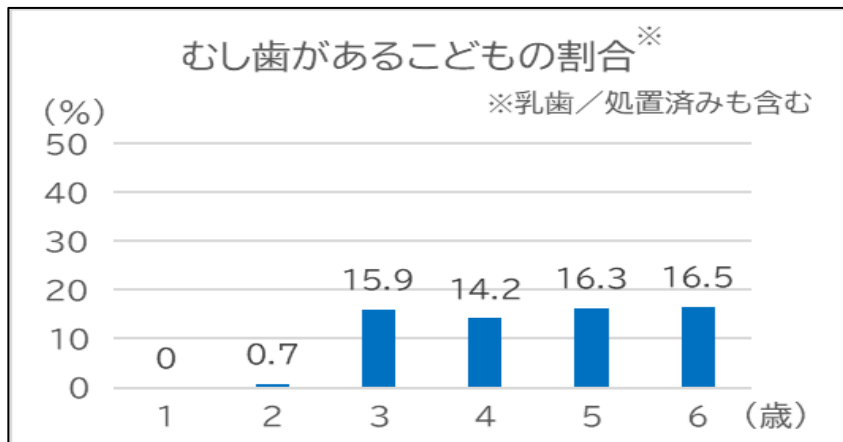
ほけんだより

金沢市教育プラザ
幼児教育センター



6月4日～10日は 歯と口の健康週間

こどもの歯（乳歯）は3歳頃までに20本が生えそろういます。大人の歯に比べてエナメル質が薄く、むし歯になりやすいという特徴があります。



出典：令和6年度 歯科疾患実態調査（厚生労働省）

厚生労働省の調査によると、3歳児からむし歯が増えていることがわかります。乳歯は生え変わりますが、むし歯になった乳歯を放置しておくと、永久歯がむし歯になりやすくなったり、歯並びが悪くなったりするなどの影響がでる可能性があります。歯の健康のために日頃からケアをしましょう。

むし歯を予防するために

○歯みがき習慣をつけましょう

まずは1日1回から、楽しい雰囲気で行いましょう。うがいができるようになったらフッ素入り歯みがき粉を使用してケアします。

○むし歯になりやすい食べ物は控えましょう

糖分が多く、歯にくっつきやすいもの（キャラメル、チョコレート、飴、ジュースなど）はむし歯のリスクが高まります。甘いものを控えることが、むし歯予防に効果的です。

○おやつは時間を決めて食べましょう

ちょこちょこおやつを食べていると、むし歯になりやすい環境が続いてしまいます。食事と食事の間隔をしっかり取ることで歯が再石灰化されます。

○むし歯を感染させないようにしましょう

1歳7カ月から2歳7カ月頃は感染しやすい時期なので、親子で食器や箸の共有はしないように注意します。

○むし歯の早期発見を心掛けましょう

むし歯は、初期の段階であれば健康な状態に回復させることができます。歯の表面が白っぽくないか、歯の溝が茶色になっていないか、週に1度はじっくり観察するとよいでしょう。

