



骨髄移植ドナー 助成事業のお知らせ



白血病などの病気は、骨髄などの移植で治すことができます。骨髄などを提供するドナーの経済的な負担を軽減し、骨髄移植を推進するため、ドナーに対して通院・入院など1日につき2万円を助成します。詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先 健康管理課
(笠懸保健センター)

問い合わせ先

●笠懸保健センター ☎(76)2510
●大岡々保健センター ☎(72)2211
●東支所 ☎(76)0984

コラム①

こどもの歯科



今月から3回に分け、お口の健康について掲載します。

お口の健康は、大切な全身の健康につながります。よくかんで味わう喜びを、一生涯感じることができたら素晴らしいと思います。

▶むし歯は4つの原因が絡み合います

細菌（むし歯菌）、糖質、時間、歯の質です。歯磨きをおろそかにして口の中が不潔、砂糖を多く含んだ食品などのむし歯になりやすいものをダラダラ食べる、寝る前も歯磨きをよくせず就寝。これではむし歯になります。むし歯になりやすい生活習慣の見直しをすることが大切です。ただし、同じ条件でも個人の歯の硬さや唾液の力によってむし歯になりやすい子もいます。

▶歯を強くするフッ化物

個人差がある歯質を強くするためには、フッ化物（薬用成分フッ化ナトリウム）の使用が有効です。フッ化物の主な効果は、白く濁ったむし歯の始まりを治そうとする、むし歯菌の活動を抑制する、強い歯を作る、の3つになります。乳歯が生えてくる1歳頃から、永久歯が生えそろう15・16歳頃まで使用すると効果的です。家庭で利用できるフッ化物入りの歯磨き剤、ジェルを使用することをお勧めします。歯科医院で行うフッ化物塗布（濃度が高い）も併用するとより良いでしょう。

▶小さい子どもは大人がチェック

乳幼児～小学生までは、歯磨きや仕上げ磨き、磨き残しのチェックを大人が行いましょう。本人が磨けるようになったら、鏡を見ながら歯磨きをするのがお勧めです。むし歯菌、歯周病菌はうがいだけでは落ちません。歯ブラシなどでこすって落とします。磨き残しがあると、そこがむし歯や歯周病のリスクになります。鏡を見ながら磨き残しがないよう、丁寧に磨きます。歯の裏側、歯と歯肉の境目、奥歯の溝、歯と歯の間が磨き残しやすい部分です。

▶10代になったら歯周病にも注意！

10代になるとむし歯だけでなく、4割以上の子が歯周病になっています。磨き残しがあるとむし歯菌とはまた違う、歯周病菌が歯肉を腫らし歯肉炎になります。このまま年齢が上がると20歳頃から歯根の周りの骨が溶けはじめる歯周炎に移行します。歯を失う原因の一番は歯周病です。幼い時から歯周病対策もしていきましょう。

▶市の学校歯科保健についてお知らせ

平成7年の学校保健法の一部改正により、学校における歯科健康診断の考え方が変わりました。以前はむし歯や歯周病などの病気を早期発見し、早期治療に結び付けるのが目的で、要治療を発見するだけでした。現在では検査項目も増え、健康、要観察、要治療の3つのグループに分けて、一人一人の健康状態を把握し健康感の育成や「こころ」と「からだ」の健康をつくるのが目的となります。学校歯科保健活動では、自分で自分の健康を守ることができる子どもたちの育成を目指しています。そのためには、家庭、学校、地域の皆さまの協力が必要です。

▶むし歯・歯肉炎予防の基本

- ①正しい歯磨きの習慣を身に付けること
- ②フッ化物を有効に利用すること
- ③食生活をコントロールすること

保育園、幼稚園、学校などでの歯科健診で要治療の紙がきましたら必ず受診しましょう。3月号は青年～成人期のお話をします。

コラムを書いた 先生の紹介

松本歯科医院 院長

松本 堅志郎先生

