

# ほけんだより



令和7年6月27日  
南関第三小学校保健室

6月12日に歯科検診がありました。全員に結果を配付しています。乳歯のむし歯については「抜けたら大丈夫」と思っている人もいるかもしれません、そんなことはありません。

## 乳歯はむし歯になりやすい

★柔らかい  
★酸に弱い  
★歯を守るエナメル質や象牙質が薄い  
という理由から、乳歯はむし歯の進行が早いのです。



## 早めの治療が必要です

乳歯がむし歯になった、ということは、口の中がむし歯になりやすい状態になっています。この状態では、ほかの乳歯やこれから生えてくる永久歯もむし歯になる可能性があります。

## むし歯と歯並びの関係

むし歯が進行し抜歯することになれば、そこに隙間ができます。周囲の歯はこの隙間を埋めようと生えてきたり寄ってきたりします。隙間が小さいと、永久歯がきれいに並びません。乳歯が早く抜けたり、永久歯が生えてきたのに乳歯がまだ残っていたりする状況でも同じです。そのため、「要注意乳歯」があるときも注意が必要です。



6月17日、18日には在宅歯科衛生士の中尾先生に来ていただき、歯の磨き方指導を行いました。全学年染め出しをして、自分の歯を観察しながら、時間をかけて丁寧にブラッシングをしました。

## おやつのとり方を工夫しよう

10歳の子供の場合、1日の糖分の摂取量は20gが目安だそうです。糖分は食事にも含まれているので、とりすぎないための工夫を教えてくださいました。

たとえば… ★ジュースの量を減らす(ペットボトルの半分にするなど)

★甘いものとそうでないものの組み合わせにする。(ジュースとおせんべい、チョコレートとお茶など)

★おやつのあとにも歯を磨く、または口をゆすぐ。

自分の生活に生かせる工夫をみつけて、実践していくといいですね。

