

一生の間に  
無料で受けられる  
**歯科健診**  
in 菟野町



歳から意識する  
歯の健康

出生前

**妊婦歯科健診**

対象 妊婦  
妊娠中の体内ホルモンの変化による口腔トラブルを防ぐために、妊娠中に1回、妊婦歯科健診を受けられます。  
※母子健康手帳交付時に受診票をお渡ししています。

出生前

**パパママ教室**

対象 妊婦とその家族  
沐浴体験などとあわせて妊婦とその家族を対象に、歯の健康を意識してもらうため、歯科衛生士の講話を設けています。  
※開催日はおしらせ版などでお伝えします。

6か月

**ハッピーベビー6か月**

対象 生後6か月の幼児  
生後6か月になる子どもとその保護者を対象に、歯科衛生士による歯みがきの講話や身体計測を実施し、育児・栄養相談も行います。  
※対象となる子どもには通知を送付します。

1~3歳

**幼児健診**

対象 対象年齢の幼児  
1歳6か月、2歳6か月、3歳6か月になった幼児を対象に身体測定などとともに歯科医による歯科健診を実施しています。  
※対象となる子どもには通知を送付します。

40歳~

**さわやか歯科検診**

対象 40歳以上の節目年齢の方  
歯を失う原因である「歯周病」を予防するため、40、50、60、70歳の節目年齢の方を対象にした歯周病検診を実施しています。  
※対象の節目年齢の方には通知を送付します。

75歳~

**後期高齢者歯科健診**

対象 75歳以上の高齢者  
口腔機能低下や肺炎等の疾病を予防するため、問診、口腔内健診、口腔機能評価といった歯科健診を実施します。  
※対象の年齢となった方には通知を送付します。

小学校での歯科健診や  
かかりつけの歯科医院  
での健診などを利用

まずは日常のセルフケアから

**虫** 歯や歯周病の直接の原因は「プラーク」と呼ばれる歯垢に原因があります。プラークとは、歯の表面や隙間に付着した細菌の塊で、食事や生活の中で付着したプラークを歯ブラシや歯間ブラシなどでこすり落とす必要があります。プラークを減らしていくことが、虫歯や歯周病を防ぐために最も効果的なセルフケアです。

また、定期的にかかりつけの歯科医院に通い、歯科健診を受けましょう。自身で行う歯磨きでは、磨ききれない箇所や磨き癖によって磨き残しが生じてしまい、そこからプラークが蓄積してしまう場合があります。

三重県歯科衛生士会  
歯科衛生士  
つまきえみ  
**妻木絵美さん**



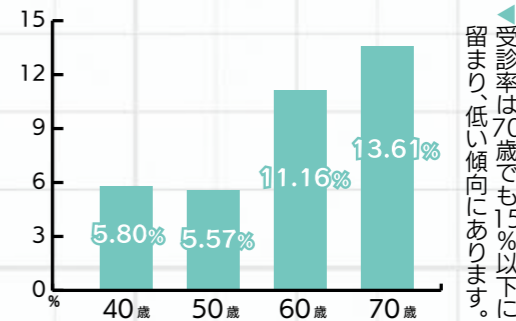
虫歯は、食べ物に含まれる糖分、口の中にいる虫歯菌、酸が口の中に滞在している時間、歯自体の抵抗力、この4つの要素が重なって発生します。そのため、「なるべく糖分が多い食物は控える」「口の中の酸性状態が長続きしないようすぐ歯を磨く」といった対処法が有効です。歯科健診で自身に適した歯磨き方法などの指導を受け、家族全員で対策していくと効果的です。

適正なフッ化物イオン濃度

虫歯予防には、歯磨き剤に含まれるフッ化物が有効で、年齢に合ったイオン濃度のものが推奨されています。

年齢	フッ化物イオン濃度と歯磨き剤使用量
歯が生えてから2歳まで	900~1,000ppmFの歯磨き剤を米粒程度(1~2mm)
3~5歳	900~1,000ppmFの歯磨き剤をグリーンピース程度(5mm程度)
6歳~成人	1,400~1,500ppmFの歯磨き剤を歯ブラシ全体(1.5~2cm程度)

令和4年 菟野町さわやか歯科健診年齢別受診率



受診率は70歳でも15%以下に留まり、低い傾向にあります。



四日市歯科医師会  
歯科衛生士  
まつおかようこ  
**松岡陽子さん**

以前は「虫歯が伝播するため、大人と幼児の食器共有はしない方がいい」と言われていました。しかし、令和5年8月の口腔衛生学会で食器共有に関係なく親から口腔細菌感染は起こっていると発表されました。たとえ、親から子どもに口の細菌が伝播したとしても、砂糖の摂取を控え、親が仕上げ磨きで歯垢を除去し、フッ化物配合の歯磨き剤で虫歯を予防することができます。



Tooth sample 2  
とみながちさと  
**富永知里さん**  
あおと  
& **葵斗くん**  
大強原

子どもの目の前で歯磨きの手本を見せながらやっていますが、私自身、虫歯に悩まされた経験がないので、1歳6か月児の歯科健診で歯磨きの悩みや歯の成長について歯科医に相談しました。この機会をきっかけにかかりつけの歯科医院を探したいと思っています。

▼出産前にパパママ教室で子どもの歯磨き方法を歯科衛生士から学ぶ妊婦とその家族



マイナス1歳からの歯科予防

生まれる前から子どもの歯の健康への取り組みは始まっています。生まれてきた子どもの口腔内は無菌であるため、出産前から妊婦やその家族は、口の中にならなく虫歯菌を存在させないように、歯の健康を意識して歯磨きなどを徹底しましょう。また、出産後も歯磨きを習慣化させるために「夜寝る前は必ず歯磨きをする」、糖分の高いお菓子は口の中で酸の栄養になるため「砂糖の入ったお菓子は控え、食べる時間は午後

大人も子どももしっかり磨いて健康な歯に!

3時だけ」などとルールを定め、歯の健康に対して向き合っていくことで、子どもも歯科予防の意識が高まっていくといわれています。歯の健康に対する取り組みに早すぎるというタイミングはありません。なるべく早い時期から歯への健康意識をもち、80歳で20本以上の歯をみせてニコッと笑えるよう、今から取り組みを見直してみませんか。



Tooth sample 3  
やすながきさ  
**安永季沙さん**  
ももか  
& **百花ちゃん**  
福村

子どもも私も3か月に一度は歯科健診を受けています。町内の託児所がある歯科医院は、子どもの心配がいらぬので大変助かっています。私自身、これまで虫歯が多かったので、子どもはそうならないよう、歯磨きや歯科健診に取り組んでいます。