

# 元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

## 健康増進計画・食育推進計画 ～歯の健康 編～



「歯の健康」グループでは、『歯の健康にもっと関心を持ってもらいたい』という思いで、6月6日(金)に行われた「よい歯の児童・生徒審査会」の最優秀者へインタビューを行い、その保護者にアンケートを実施しました。  
歯の健康を守るための秘けつを、市民の皆さんに紹介します。

### 【よい歯の児童・生徒審査会 最優秀者】



横山 颯人さん  
中部中学校



五味 真子さん  
観音寺中学校



小山 新太郎さん  
豊浜小学校



細川 愛美さん  
高室小学校

### 最優秀賞の皆さんに聞きました

- ★人から言われてうれしかったことは？
  - ・笑顔のとき、「歯がキレイ」と言われた
- ★どんなことに気を付けて歯磨きをしているの？
  - ・1日3回丁寧に、隅々まで、1回5分くらい磨く
  - ・歯と歯の間、歯と歯茎の間を意識して磨く
- ★歯磨きはいつしているの？
  - ・朝食後、昼食後、寝る前の3回…3人
  - ・朝食後、寝る前の2回 ……………1人
- ★歯の健康を保つための秘けつは？
  - ・夕食後にキシリトールガムをかむ
  - ・寝る前の歯磨き後に、洗口剤を使いうがいをする
  - ・甘いものを食べ過ぎないように気を付ける
  - ・歯磨きをきちんとする！



### 保護者の皆さんに聞きました

- ★フッ素塗布はしているの？
  - ・2歳から10歳ごろに年3回程度
  - ・8歳から10歳まで年3回程度



#### マメ知識

生えて間もない時期の歯は、やわらかいため虫歯になりやすい。フッ化物は、歯を硬くする作用があり、**乳歯・永久歯に関わらず生えた直後に塗るのが最も効果的**です。（日本小児歯科学会HPより）

- ★歯の健康のために食べさせているもの
  - ・小さいころからイリコやスルメをよく食べさせている
  - ・キシリトール配合のガム
  - ・牛乳や魚などカルシウムの多いもの
- ★よく食べる間食は？
  - ・イリコ、スルメ ・アイスクリーム
  - ・スナック菓子、チョコレート
- ★保護者は、未処置の虫歯は？
  - ・全員0本
- ★子どもの歯の健康のために、してきたことは？
  - ・就寝前の歯みがきは大切。寝る前に声かけを！
  - ・食後にきちんと歯みがきをさせる
  - ・8020運動について教えていた
  - ・乳歯のときに失敗して虫歯ができたので、永久歯は大切にするように子どもに意識させた
  - ・カルシウムは子どもの成長に不可欠！



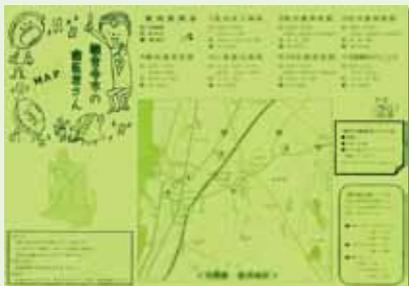
### ぜひ利用してください

- ★歯周疾患検診
 

詳しくは、8ページで確認してください。
- ★妊婦歯科健康診査
 

平成26年4月1日から、妊娠届出時に受診票を1枚発行しています。ぜひ、受診を！
- ★観音寺市の歯医者さんMAP
 

保健センター（☎23-3964）にあります。問い合わせてください。



#### 『歯の健康グループ』メンバーの独り言…

保護者全員が未処置の虫歯が0本ってスゴイ！  
やっぱり、親の健口（けんこう）意識が子どもに与える影響は大きいんだなあ。「子は親の鏡」というのは口の中のことにも言えるんですね。ぜひ、家族みんなで取り組もう！！