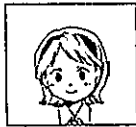


子ども健康読本

港区では、学童期からの健康全般に関する知識の普及を図るため、小学校高学年を対象として、感染症予防や生活習慣病、エイズ等についての正しい知識、喫煙、飲酒・覚せい剤などの影響を盛り込んだ資料を作成しております。ホームページから必要なページをダウンロードすることができますので、ぜひご活用ください。



Q9 なぜ、歯みがきは大切な？



小学生から中学生の時期は、子どもの歯（乳歯）から、大人の歯（永久歯）に生えかわる時期なんだ。生えたばかりの歯は、歯の表面のエナメル質が柔らかいため、むし歯の細菌（プラーク）が作り出す酸で溶かされやすく、むし歯になりやすいことがわかっているよ。プラークは、バイオフィームというバリアを作って、抗菌作用や免疫細胞のじゃまをするよ。だから、歯みがきでプラークやバイオフィームをやっつけることが重要なんだ。

大人の歯（永久歯）は、一生使う大事な歯なので、毎日歯みがきをして、むし歯や歯肉炎を予防しよう！



☆大切な歯の健康を一生保つためには…

①一日3度の食事はきちんと食べて歯を丈夫にする。

②食後は歯みがきをして、歯を清潔にしておく。

③間食は、時間と食べるものを決め、だらだら食べない。

みなと博士の健康コラム

むし歯は、さまざまな原因が重なって起こる生活習慣病。「食べ物」や「細菌」や「歯の状態」のほかにも、時間や年齢、体の病気なども影響するよ。ひんぱんに砂糖を含むものを食べたり飲んだりすると、むし歯の細菌が酸を作って、歯の表面からカルシウムが溶け出し、むし歯を作ってしまうんだ。だから、食事やおやつを食べたら歯みがきをして、口の中をきれいにおこう。

子ども健康読本参照

<https://www.city.minato.tokyo.jp/chiikihoken/kenko/kenko/boshi/yakudatsu/kodomokenko.html>

お子さんが低学年のうちには、上手に歯が磨けないこともあります。むし歯予防のためにも、仕上げ磨きをし、親子のコミュニケーションの時間にしてみてはいかがでしょうか。また、お子さんに歯磨きの習慣が付くよう、声掛けをするなど、ご配慮ください。