

# 子どもの健康と歯の健康



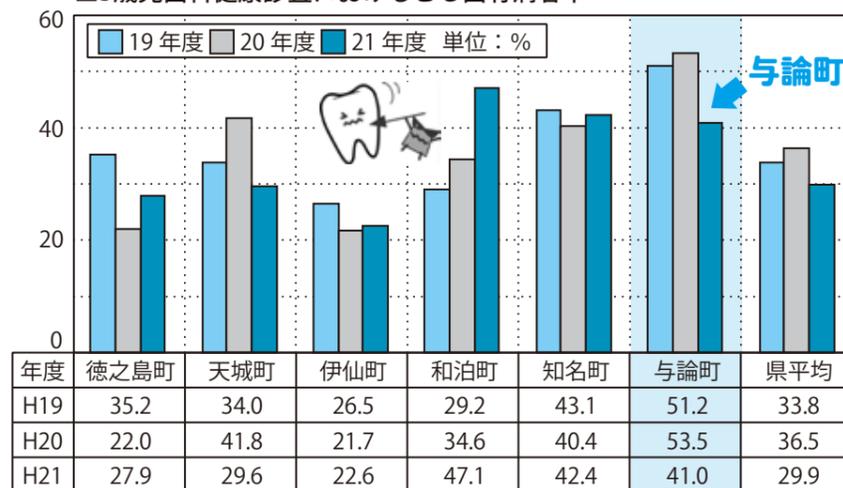
子どものすこやかな成長をめざして

徳之島保健所管内でも悪い  
与論島の子どものむし歯有病者率

本町の、3歳児健診におけるむし歯有病者率（むし歯のある子どもの割合）は毎年高く、県はもろろ徳之島保健所管内（徳之島、沖永良部、与論）の6町の中においても悪い状況にあります。

3歳児というのは、ちゅうご乳歯が生えそろう時期にあたり、食事・おやつ・歯磨きなどの生活習慣を、親子ともに身につけていく大切な時期です。  
家族で歯や口の健康に意識を持ち取り組むことで、子どもたちの心からだのすこやかな成長をめざしましょう。

■3歳児歯科健康診査におけるむし歯有病者率



「噛む」と「咀嚼」は、食べ物の「おいしさ」は、よく噛んで味わうことで感じられます。ですから、咀嚼への働きはとても重要です。  
おいしいと感じる心が食欲を生み、子どものからだをつくることに繋がります。

また、現代は文明の進歩とともに、噛む回数が少なくなり、現代人の噛む力は衰える一方です。咀嚼への働きには、沢山の効用があります。毎日の食事をよく噛んで食べるように心がけましょう。

## ひみこのはがい〜ぜ!

こんなにある！  
「よく噛む」ことの効用



- ひ 肥満予防** 肥満中枢が刺激され、太りすぎを予防。
- は 歯の病気予防** 唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。
- み 味覚の発達** 噛んでわかる食物の味。
- が ガン予防** 唾液の分泌で発ガン物質の毒性を弱める。
- こ 言葉の発音はつきり** 口の機能が発達し、はつきり発音できる。
- い 胃腸快調** 胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい。
- の 脳の発達** 血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。
- ぜ 全力投球** 心身が健康になり、力いっぱい遊んだり、仕事したりできる。

## 子どものむし歯予防は、親の意識と地域の協力が大切!



保健センター  
歯科衛生士  
末原 百子さん

子どものむし歯を予防するには、親が歯の健康への意識を持っていることが何より大切です。

また、地域の協力と理解も大切で、食事、おやつ、飲み物の与え方、歯みがきなどは、地域・家庭ぐるみで取り組んでいく必要があります。

現代はむし歯だけでなく、噛み方が上手ではない子どもが多く、口呼吸、ポカン口、出歯ぎみの子どもが多くみられ、口腔機能も弱くなっているのが現状です。

与論町では、むし歯予防の取り組みとして、子ども園、小学校、高校での歯科保健指導、「8020」運動推進連絡協議会のメンバーを中心に、毎月歯の日（8日）に定時放送で、歯の健康についての呼びかけ活動をしています。

歯の健康を保つために、適切な生活習慣を子どもの頃から身につけられるよう、ぜひ地域・家庭でむし歯予防に取り組んで、子どもたちのすこやかな成長を見守りましょう。

## すごいでしょ! ゼロ むし歯0

今年度、3歳児健診時の歯科健診で、むし歯がゼロだったお子さんをご紹介します!

- 志田玄太 (茶花), 高杉環 (茶花), 有村美南 (茶花)
- 遠山愛心 (那間), 川口あろは (茶花), 池田碧真 (那間)
- 小野寺理沙子 (茶花), 林伶音 (古里), 永野美海 (茶花)
- 吉田朱里 (朝戸), 内野勇清 (西区), 山崎彩 (東区)
- 川畑智暉 (立長), 下新原柊 (茶花), 遠山奏汰 (東区)
- 白石真那斗 (立長), 吉井嬉子 (茶花), 吉井楽人 (茶花)
- 里見虹夏 (東区), 山下佳織 (茶花), 白尾琉音 (茶花)
- 池田龍聖 (那間), 原田莉緒 (茶花), 脇田華花 (茶花)
- 柳田桜 (茶花), 柳田桃華 (茶花), 三浦真太郎 (茶花)
- 柳田望 (那間), 村田帆菜美 (茶花)

※順不同・敬称略

「噛みこたえのある食べ物」  
発達には欠かせない

歯こたえのある食べ物をよく咀嚼しやくすると、脳の発育を活性化し、口や顎の正常な発育を促します。また、運動能力やからだのバランスの向上にも繋がります。  
健康な歯で、よく噛んで食べることで、育ち盛りの子どもにもとても大切です。  
そのためには、「食べる姿勢」や、「お箸の正しい持ち方」にも気を付けましょう。

「おいしく食べる」  
五感の発達で

口は単なる食べ物の入り口ではなく、大切なセンサー（感覚器官）です。  
私たちが、食べ物を口に入れて飲み込む際には、視覚・触覚・味覚・嗅覚・聴覚をフル回転させます。  
いろいろな食品を、さまざまな形で食べることで、経験を通じて食べ物の性質を確認し、おいしく食べる五感を育みます。

「生活リズム」  
乳幼児期に育てたい

将来の社会生活や健康な暮らしの基礎となる生活リズムは、乳幼児期に育てておきたいものです。  
毎日の三度の食事を中心に、生活リズムを整えましょう。  
早寝、早起き 朝ごはんが基本!



「きずな」を育む  
親子の「ふれあい」と

子どもの歯や口の問題は、ただ単にむし歯をつくらない、というだけでなく、生活する上で、子どもの歯と口の成長に併せた支援が必要で、  
おいしく・上手に食べる、楽しく話すなど、イキイキとした日常生活と関連してとらえ、生きる力や生活の技を育む歯と口の健康づくりを目指しましょう。