

保健婦メモ

歯の健康

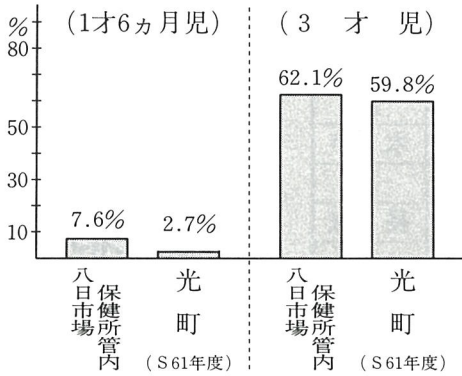
六月四日〜十日は
歯の衛生週間です

妊婦が決める子供の歯

子供の歯は、生まれる前から胎内でその芽が出来ます（妊娠二ヶ月頃）から、妊娠中から気をつけることが大切です。そのため、町では母親学級を開催し、栄養の学習を行っていますので積極的に参加してください。

子供の虫歯は大人の責任

歯のよしあしは、遺伝的なものよりも、出生後の生活習慣の方が大きい因子といわれています。家族の生活態度が子供の虫歯に影響するようですね。そこで町の健診から虫歯の状況を見ると、図のように、1才6ヶ月



健診ではわずかですが3才児健診になると、半数以上が虫歯になっています。また、大事な食習慣も次のような現状です。

★では歯に影響する食習慣、歯の手入れはどのようになっているのでしょうか？

光町の1.6才児健診の時にきいてみました。

- 母乳をのんでいる 9.7%
- 哺乳ビンを使っている 33.0%
- おやつのだらだら食い 70.0%
- 歯みがきをしていない子 25.2%

(特に、おやつのだらだら食いをしている子に、むし歯がめだちます。)

お母さんやおばあさんなど、育児を受け持つ人のしつけが大切です。そこで良い習慣とは、

- 歯が生えたら脱脂綿で、ふく
- 早い時期から歯ブラシを与え練習する。
- 歯によい食物を中心にとる。
- カルシウムをとる…小魚・牛乳
- 硬い食物…ナッツや木の実
- 繊維の多いもの…肉や野菜

歯のない老後に生きがいはない現代人の中で32本の歯を死ぬまで無傷で保ち続ける人は、きわめてまれです。年をとっても自分の歯を使って食事ができる

人は「食べる」ことの楽しさを味わうことが出来ます。これが老年になってからの生きがいのある毎日につながっていきます。虫歯や歯槽膿漏にならないよう、また入れ歯の手入れも大切です。

歯の健康生活に、歯みがきを

歯みがきは、子供から老人まで大切な習慣です。歯垢（歯くそ）を取除くため、特に奥歯のみぞ、歯肉との境目は注意します。最低朝と晩の2回、子供は必ず大人が、みてあげましょう。

水道の水給水開始から十年

当町の普及率は六十五・八二%

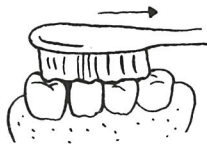
私たちは、普段なにげなく水道の水を使っていますが、水道は私たちの日常生活を支える最も重要な施設の一つであり、また社会活動の基盤としての役割も計り知れないがあります。給水が開始されてからは、地下水の水量が不足していた地域や水質が悪かった地域にも、い

つの間にか家が建築され新しい生活がスタートしています。不連続で給水される水道の水は、工業用水として各産業に安定した操業を約束し、消火栓は地域の防火に役立てられ、また日常生活の中でも夏の湯水期の不安を解消してくれました。水道は文化のバロメーターと言われる理由の一つはこうしたところにあると思います。

水道は、昭和六十年末で全国では九十三・三パーセント、千葉県においても八十九・二パーセントの普及率となっています。八匠水道企業団が六十一年度末でまとめた当町での普及率は、六十五・八二パーセントと、まだまだ水道の布設されていない地域が残っている状況です。安心して飲める清潔な上水道を是非利用しましょう。

ローリング法 (回転法) のみがき方

③かみ合わせ (咬合面) の清掃



奥歯のかみ合わせをみがく場合、歯ブラシの毛先を使って、奥歯から前歯の方に向かって、かき出すように清掃する。

①上の歯の清掃



上の歯をみがく場合は、歯ブラシの毛先は上に向けて、歯の並びに平行に挿入し、歯肉を押えながら歯肉から歯の方へ手首を回転させて、同一部を8〜10回清掃する。

②下の歯の清掃



下の歯をみがく場合は、歯ブラシの毛先は下に向けて、歯の並びに平行に挿入し、歯肉を押えながら歯肉から歯の方へ手首を回転させて清掃する。

