

虫歯予防のためにできること

■食後の歯磨き

歯磨きは虫歯予防の基本です。食後は必ず歯磨きをしましょう。10歳頃までは保護者の仕上げ磨きが必要です。

■継続的なフッ素塗布

3か月～6か月に1回、フッ素塗布を継続して行くと、より効果が高まります。かかりつけの歯科医院でフッ素塗布を行いましょう。

■おやつのだらだら食べをしない

食事をすると虫歯菌の酸が歯をとかしていきますが、しばらくすると唾液の作用で歯が再石灰化し、虫歯を抑制します。しかし、だらだら食べをしていると、再石灰化する時間がなくなり虫歯になりやすくなります。おやつの時間を決め、間食後は歯磨きや口をゆすいで、食べかすが口に残らないようにしましょう。また、虫歯になりにくいおやつ（糖分が少なく、歯につきにくい、すぐ食べ終わるもの）を選ぶのもいいでしょう。

虫歯になりにくいおやつ

おせんべい、アイスクリーム、ゼリー、プリン、焼きいも、チーズなど

※ドーナッツ、ケーキ、クッキー、チョコレート、キャラメルなどは虫歯になりやすい！

Kunimi's Baby

国見町で生まれた赤ちゃんです！

たかはし ひなた
高橋 一陽 くん (R6.11.23生)

【名前の由来】

ひなたのように暖かく、太陽のように明るくみんなを照らしてくれる存在になってほしい。

【ご家族からのメッセージ】

元気に生まれてきてくれてありがとう。これからみんなで楽しい思い出をたくさん作ろうね！大きくなったらお姉ちゃんたちといっぱい遊ぼうね！



子育てインフォメーション

5歳児健診

- 日 時 7月8日(火) 午後1時45分～午後3時30分ごろ
- 受 付 午後1時20分～午後1時30分
- 会 場 森江野町民センター
- 対象者 令和2年4月1日から7月30日生まれ

ニコニコ相談会

- 日 時 7月16日(火) 午前10時～午前11時30分
- 会 場 子育て支援センター(藤田保育所内)
- 対象者 国見町在住の妊婦、国見町在住の乳児及び保護者
- 持ち物 母子健康手帳、子どもの飲み物
- 申込み 前日までに福祉課子育て支援係または藤田保育所(☎585-2374)へ連絡

3か月児・9か月児健診

- 日 時 7月24日(火) 午後1時45分～午後3時30分ごろ
- 受 付 午後1時20分～午後1時30分
- 会 場 観月台文化センター 第1和室
- 対象者 3か月児健診 令和7年2月・3月生まれ
9か月児健診 令和6年8月・9月生まれ

母子手帳アプリ「母子モ」配信スタート

お子さんの成長管理や予防接種管理のほか、町からの子育て情報も配信されます。ぜひご利用ください！



ダウンロードはこちら

くにみ
子育て
ひろば

子育て情報
をお届け！

今月の対象は

出産まで

新生児

乳幼児

小・中学生

☎ こども家庭センター（福祉課子育て支援係内）☎ 585-2179

「子どものフッ素はいつから？」フッ素の効果とギモン

乳幼児に定期的にフッ素塗布を行った結果、全く実施していない乳幼児に比べて虫歯が半減したというデータもあり、フッ素塗布には高い虫歯予防効果があるとされています。

しかし、実際に自分の子どもに受けさせるとなると、分からないことだらけ…。虫歯を予防し、強い歯を作るための強い味方「フッ素」の効果や疑問をご紹介します。お子さんの健康な歯を守りましょう！



そもそも「フッ素」とは？

フッ素は自然界に存在する元素で、多くの食品や水に微量に含まれています。特に歯科では、フッ素が持つ再石灰化作用に注目されています。再石灰化とは、歯のエナメル質が酸によって溶かされた部分を修復する過程のことで、虫歯の進行を防ぎます。

「フッ素」による効果とは？

歯を強くする

フッ素によって歯のエナメル質が、酸に強く、硬い構造の「フルオロオパタイト」というエナメル質に変化し、歯を強くします。



虫歯菌を弱める

虫歯菌の活動を弱めて菌が出す酸の量を減らし、虫歯を防ぎます。特に乳歯や生えだばかりの永久歯に効果的です。



初期虫歯の修復

初期の虫歯は歯の表面が酸によって溶けた状態です。フッ素塗布で再石灰化が促進されれば、初期虫歯の進行を防ぎ、歯が元に戻ることが期待されます。



「フッ素」のギモン

「フッ素」は体に悪くないの？

一度に大量のフッ素を摂取すると急性中毒（嘔吐、腹部不快感）を起こす可能性があります。急性中毒量は、体重1kgあたりフッ素の量は2mgです。これは1歳6か月の体重10kgの子どもが20mgのフッ素を一度に摂取して生じる量ですが、1回のフッ素塗布で口腔内に残る量は約2mgなので、十分安全な量といえます。

フッ素塗布はいつから始めればいいのか？

1歳6か月ごろまでに上下の前歯4本ずつ、合計8本が生えるので、このタイミングがフッ素塗布のおすすめの年齢です。

1歳6か月児健診で「フッ素塗布」を始めます

町では、今年度より1歳6か月児健診で希望する方に「フッ素塗布」を行います。対象者には事前に問診票を送付しますので、「フッ素塗布」の希望の有無を記入してください。