

# こどもの歯の健康を守ろう！！

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 准教授 堀田徳子

6月のある日、固いものを食べていると、なんと歯に亀裂が！！久しぶりに歯科のお世話になりました。歯の治療中、十分に噛めずに、歯の大切さを実感するとともに、弱くなった歯に愕然としました。

6月は虫歯予防月間で、我が家の幼児2名も幼稚園で歯科健診を受けました。2人とも今までに虫歯になったことはなく、園で歯の優秀表彰を受けてニコリ。ところが、園の便りで“今までに虫歯になったことがない幼児の数”をみると、年長児は約半数・・・非常に驚きました。そこで、今回は虫歯予防をテーマに書いてみました。

## 佐賀県における幼児の虫歯の現状

佐賀県は全国平均と比較して、子どもの虫歯有病率が高いです。平成27年度の3歳児の虫歯数は全国で0.58本、佐賀県は0.93本（全国41位）、3歳児の虫歯有病率は全国で17.0%、佐賀県は26.1%（全国44位）でした（平成28年度佐賀県保健計画実施状況報告より）。佐賀県の虫歯数は平成21年には全国最下位になったこともあり、子どもを取りまく環境に目を向けなくてはなりません。

## 虫歯にならないためにできること

虫歯にならないように「歯磨きをしなくては」と分かってはいるものの・・・。我が家の5歳児娘はきちんと自分で歯を磨き、私も仕上げ磨きを行っています。しかし、2歳児息子の歯磨きは毎回（基本寝る前ですが）、バトルが繰り広げられます。とても歯磨きが十分にできているとは言えませんが、歯磨き以外でも虫歯にならないために出来る事があります。

虫歯は元々の「**歯の質**」と「**細菌**」「**糖質**」がそろって、「**一定の時間**」が経過した時に発生します。

### 虫歯の予防方法として

- ① 最近の感染を防ぐため、大人との食器や食具の併用はさける
- ② 糖質の多い食品やジュースはなるべく避ける
- ③ ダラダラ食は避け、食事と間食の時間を決める
- ④ 食後は歯磨きをし、大人が仕上げ磨きをする

我が家では、特に①に気をつけています。これは義父母にもお願いしています。我が家は共働きで、義父母と同居していますので、②、③の間食に関しては、徹底はできていませんが、「ジュースやアメは控えてね」とお願いしています。忙しい毎日ですが、無理なくできることから、やってみませんか？

## 間食のとり方は

間食は食事の一部と考えて、足りないエネルギーや栄養素、水分補給をするものと考えます。量は200kcal程度です。「乳製品」と「果物」、または「いも」や「おにぎり」がお勧めです。

### 乳製品

牛乳1杯 or ヨーグルト1カップ or チーズ1かけ

+

### 果物

バナナ1本程度

または

さつまいも 2/3本

おにぎり小1個