

虫歯を予防しましょう

1歳6カ月児の歯科検診の結果、郡上市は岐阜県の平均より虫歯のある子どもが4倍も多いといった結果が出ています。そして、3歳児歯科検診の際には4人に1人が虫歯という状態です。そこで、虫歯予防について歯医者さんにお聞きしました。答えてくださるのは郡上歯科医師会会長の西村先生です。



▲「予防が大切です」とお話しされた西村先生

**Q 今日の子どもの虫歯予防について伺いたいと思います。子どもが虫歯になると困ることは何ですか？**

**A** 子どもたちにとって、一番困るのは痛みだと思えます。子どもの虫歯は大人のように黒くならにくいので気がつきにくく、進行も早いので、ひどくなりやすいですね。また、乳歯は永久歯が生えてくる場所を確保する役割もあるので、乳歯から大切に

して欲しいですね。

**Q 虫歯になりやすい原因はどんなことが考えられますか？**

**A** まずは、歯磨きが不十分なことですね。他にだらだらと食べたり、ジュース類を飲むことだと思います。

**Q 虫歯の予防のために普段どのようなことに気をつけるのが良いですか？**

**A** 一番は保護者の人が仕上げ磨きをすることが良いと思います。上の前歯の外側など意外な部分に磨き残しがあります。子どもが寝てしまったからとか、泣くから磨けないという声も聞きますが、仕上げ磨きは毎日の習慣として取り入れ、小学4年生位までは行った方がいいです。仕上げ磨きを嫌いになる前に、小さいころから親子で楽しく歯磨きができるように喉突き防止の歯ブラシを使うなど歯磨きが遊び感覚になればいいと思います。

また、歯の溝などに届きやすい色々な形の歯ブラシを使ったり、きれいに磨いた後のフッ化物の使用もいいですね。フッ化物については、歯科医院でも塗布しています。

**Q 食事やおやつのに気を付けることはありますか？**

**A** まずは、時間を決めることです。物を食べると口の中は虫歯になりやすい酸性になります。その後、唾液によって元に戻りますが、だらだら食べると常に口の中が酸性の状態になってしまいます。

また、スポーツ飲料を含むジュースは糖分が高く、歯にくっつきやすいおやつは口に残りやすいので、おやつのは後に歯を磨けなかったらお茶や水を飲んだり、うがいをしておくことも大切です。

**Q 市民のみなさんに向けてアドバイスをお願いします。**

**A** 虫歯だけでは無く、歯周病なども菌がうつることによって起こります。子どもだけでは無く、保護者や祖父母など大人も口の中をきれいにし、虫歯や歯周病を予防することが大切です。歯の磨き方や、お口の手入れの仕方などの相談にのってくれるかかりつけ歯科医を決めて、年に1から2回は定期的に検診を受けるといいですね。

**問** 健康福祉部健康課やまつつじ  
健康福祉部健康課やまつつじ  
88・4511



「た〜んご君」  
(郡上市食育キャラクター)

つくってみ! たべてみ!

~あの味 この味 うす味で~

郡上市食生活改善推進員協議会 美並支部 (にんじん学級)

健康づくりは減塩から

◎きび雑炊は、お正月で疲れ気味の胃に優しく、この時期の定番料理になっています。今は鳥獣被害もあり、きびを畑で作ることはありませんが、お店で購入することができます。

◎◎ きび雑炊 ◎◎

▼材料 (5杯分)

- 米..... 1合
- きび..... 1/3合
- だし汁..... 800cc
- (鶏肉..... 60g
- 酒..... 小さじ1
- 大根..... 200g
- 里芋..... 150g
- にんじん..... 80g
- サラダ油..... 小さじ2
- 酒..... 大さじ1
- しょう油..... 大さじ1

《つくり方》

- ①米、きびを洗っておく。
- ②鶏肉は小口に切り酒をふっておく。
- ③大根は8mm幅の小さめのいちょう切り、里芋は皮を剥き、同様に切る。にんじんは薄いいちょう切りをする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、大根、里芋、人参をさっと炒め、調味料の酒、しょう油、だし汁600cc、米、きび、を加えて蓋をして炊き上げる。(吹きこぼれないよう火加減をする)
- ⑤好みの硬さに合わせて残りのだし汁を加える。



~食改川柳~  
▶「具だくさん 私が伝える 母の味」