

保健だより



平成29年11月号 (第401号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903



夏間は汗ばむ日もありますが、少しずつ夏の暑さもおさまり秋を感じさせるようになってきました。お子さんと一緒に「小さい秋」を見つけてみましょう。

今月は、11月8日(いい歯の日)にちなんで「歯の健康」がテーマです。きれいでしょうぶな永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。大切な歯をむし歯から守るためにも、むし歯の要因や予防についての理解を深め、ご家庭と園とで連携をはかっていきましょう。また、11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の対策強化月間です。裏面の資料もご覧ください。

★どうしてむし歯になるの? ~むし歯の原因「4つの輪」とむし歯予防法~

歯質・菌(微生物)・糖質・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。一つ一つの原因が大きいほど虫歯になりやすいということになります。一つ一つの原因を小さくする為にはどうすればいいのでしょうか?それぞれの「予防法」をみていきましょう!



むし歯予防法 その1 「歯質強化」

むし歯の原因の第1番目は歯の「質」です。歯質は遺伝的な要素もありますが、質を強化することもできます。歯の質を強くするためにはフッ素配合歯磨剤を使用したり、フッ素を歯に塗ったりする方法があります。生えて間もない歯は、フッ素を歯の表面へ取り込みやすいため、質を強くするのに有効です。



予防法 その2 「歯みがき」

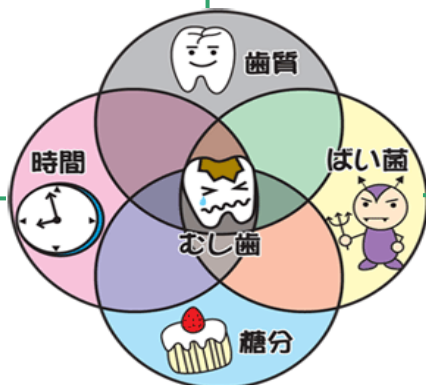
2番目の原因は「むし歯菌」です。むし歯菌は大人の唾液から感染すると言われていますので、箸やスプーンの共有は避けましょう。むし歯菌を減らす為には、「歯みがき」が重要です。むし歯菌をゼロにするのは不可能ですが、食べた後は出来る限り丁寧に歯を磨くのが一番の予防です。

予防法 その3 「糖分のとりかたを見直す」

むし歯の原因の3番目は「糖分」です。むし歯菌はお口に入ってきた砂糖(糖分)を食べ、歯を溶かす毒素を分泌します。予防のためには「だらだら食べる」「野菜ジュースやスポーツ飲料など、砂糖入りの飲み物を一日に何回も口にする」ということを避けましょう。甘いものを食べるときは、砂糖ではなくキシリトール入りのものを利用することも有効です。

予防法 その4 「食後はすぐに歯みがきを!」

4番目の原因は「時間」です。食べ物や飲み物を口にしてから歯を磨くまでの時間がむし歯の発生に関わります。食後5分でお口の中は歯が溶けやすい酸性になります。歯磨きする事で、お口の中は中性に戻ります。歯磨きまでの時間が短いほど、むし歯になる危険を防げます。外出等で歯みがきができないときは、うがいでOKです。



Q 哺乳ビンはいつ頃まで使っているのでしょうか?

A 哺乳ビンは飲み物をこぼさなくてすむので、つい長く使ってしまうがちです。哺乳ビンにジュースやイオン飲料など糖分の多い飲み物を入れて飲ませたり、寝る時に哺乳ビンでミルクを飲ませながら眠ってしまうと、むし歯のリスクが高くなります。離乳が進んできたらスプーンで水分をとる練習を始め、10か月頃にはコップから飲ませる練習もしましょう。1歳過ぎには自分でコップを持って飲めるようになります。1歳6ヶ月ごろには哺乳ビンを卒業したいですね。(参考:日本小児歯科学会)

Q 歯ブラシ選びの基準はありますか?

A 歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。清潔で安全な保管も心がけましょう。

乳幼児健診の予定(11月)

*お遠い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962



◇乳児健康診査【対象:満6か月未満児、1歳未満児】・・・11/12 11/19 11/29

◇1歳6か月児健康診査【対象:1歳8か月頃の児】・・・11/2 11/9 11/16 11/30

◇3歳児健康診査【対象:3歳6か月頃の児】・・・11/7 11/14 11/21 11/28

11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の 対策強化月間です

乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）は、12月以降の冬期に発症する傾向が高いことから、厚生労働省は平成11年度から11月をSIDS対策強化月間としています。SIDSは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に死亡してしまう病気です。全国で、平成27年には96人、平成28年には109人が亡くなっており、乳児（0歳）の死亡原因の第3位となっています。

乳幼児突然死症候群

睡眠中の 赤ちゃんの 死亡を減らしましょう

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）という病気のほか、窒息などによる事故があります。

- SIDSは、原因の予測や原因不明なまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気であり、窒息などの事故とは異なるものです。
- 平成28年には109名の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因としては第3位となっています。

SIDS対策強化月間



SIDSの発症率を低くする3つのポイント

- 1 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう
- 2 できるだけ母乳で育てましょう
- 3 たばこをやめましょう

厚生労働省

SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

- 

1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

SIDSは、うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、寝かせる時にうつぶせに寝かせたときの方がSIDSの発症率が高いということが研究者の調査からわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。この取組は、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。
- 

できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児が赤ちゃんにとっているるな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究者の調査からわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。
- 

たばこをやめましょう

たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかに悪い影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

厚生労働省ホームページをご覧ください
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids.html

お問い合わせ先
乳幼児突然死症候群（SIDS）については、各都道府県・市町村の母子保健担当課及び保健所・保健センターなどでご相談に応じています。