

# 各年代に応じた 歯・口腔の健康づくり

## 乳幼児

### ○特徴・問題点

- ◇むし歯の予防と噛むこと飲みこむことの発達を促す重要なときです。
- ◇乳幼児のむし歯は、食べ物の好き嫌いをおこしたり、顎の発達が悪くなったたり、永久歯の歯並びを乱したりするなど、大人になってからの歯・口腔の健康に大きく関わります。

### ○歯・口腔の健康づくりのポイント

- ◇適切な時期に卒乳をしましょう。
- ◇薄味のものから食べさせ、味覚を豊かにしましょう。
- ◇毎日、保護者が仕上げ磨きをしましょう。
- ◇食べたら歯を磨く習慣をつけましょう。
- ◇甘いおやつや飲み物は適量を決まった時間に摂りましょう。
- ◇よく噛んで食べる習慣をつけましょう。
- ◇フッ化物歯面塗布を受けましょう。



## 児童生徒

### ○特徴・問題点

- ◇5歳頃から噛み合わせの中心となる第一大臼歯などの永久歯が萌出するころです。
- ◇永久歯のむし歯と歯肉炎が増えるときです。

### ○歯・口腔の健康づくりのポイント

- ◇食べたら歯を磨く習慣を身につけ、毎回ていねいに磨きましょう。
- ◇歯磨剤(練り歯みがき粉等)を使いましょう。
- ◇デンタルフロス等を使いましょう。
- ◇週1回以上鏡で自分の歯や歯肉の状態を観察する習慣をつけましょう。
- ◇かかりつけ歯科医をもち、個人に応じた歯磨き指導を受けましょう。
- ◇歯や骨の成長のために、バランスのよい食生活をとりましょう。
- ◇いろいろな味を覚え、味覚を豊かにしましょう。
- ◇30回以上よく噛んで食べましょう。



## 成人

### ○特徴・問題点

- ◇歯周病の急増期であり、歯がなくなっていくときです。

### ○歯・口腔の健康づくりのポイント

- ◇食べたら歯をていねいに磨きましょう。
- ◇歯間ブラシやデンタルフロス等を使いましょう。
- ◇週1回以上鏡で自分の歯や歯肉の状態を観察する習慣をつけましょう。
- ◇かかりつけ歯科医をもち、歯科健診や歯石除去を受けましょう。

## 高齢者

### ○特徴・問題点

- ◇高齢者にとって歯と口腔の健康を保つことは、食生活の改善、円滑な日常会話の促進、肺炎の予防などにつながっていきます。

### ○歯・口腔の健康づくりのポイント

- ◇成人のポイントに加え、次のことも生活に取り入れましょう。
- ◇自分の歯と一緒に、義歯(入れ歯)も、毎日手入れしましょう。
- ◇唾液がよく出るように、よく噛んで食べましょう。