

～こども・みらい通信～

「みんなの歯とお口の健康を守ろう」⑥

4～5歳ごろの歯のケア（生え変わった永久歯を虫歯から守る）

まだまだ大人の仕上げみがきが大事な時期！！

永久歯は、前歯の乳歯から生え変わり始めます。そして、早いお子さんと4歳後半頃から、「6歳臼歯（第1大臼歯）」とよばれる永久歯が生えてきます。つまり、4歳・5歳頃からは、乳歯と永久歯が混ざっている時期です。この時期は、奥歯（乳臼歯）のおし歯が増えてくるので、6歳臼歯のおし歯予防が重要です。生え変わりの時期がおし歯になりやすいのは、歯質が未成熟なことや、生え変わる途中の歯は隣あった歯との段差があり、歯の汚れ（食べかすや歯垢など）を取り除きにくい・みがきにくいことが主な理由です。

6歳臼歯（第1大臼歯）とは？

乳臼歯の後方に生えてくる永久歯。形が乳臼歯に似ているので、乳歯と勘違いされることもあります。

咬む力が歯の中で、最大です。

永久歯の歯並びの中心になります。

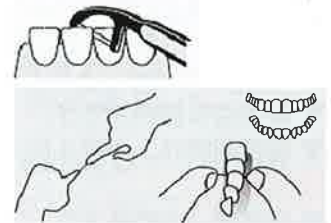
完全に生えるまで1年以上もかかるため、途中でおし歯になることが多くなります。

長期間かかります



おし歯ができてやすい場所は、奥歯（乳臼歯）の隣あった面、6歳臼歯の噛み合わせ面です。そこで、毎日の歯ブラシ・おし歯予防のポイントは、

- ① お子さん自身による歯みがきの後、お父さん・お母さん等の保護者による仕上げみがきをする。
- ② 保護者は、6歳臼歯を重点的に点検し、仕上げみがきをする。
- ③ 奥歯の隣あった面の汚れを取り除くため、デンタルフロスを使用する。
- ④ フッ化物を効果的に利用する。



この時期のお子さんの食事や栄養についても、十分気をつけてあげなければなりません。ほとんど、大人と同じ食事ができるようになりますが、次のことに気をつけましょう。

- ① 大人より噛む力が弱いいため、同じ食事を食べるには噛む回数を多くする、一口の量を少なくする、などの工夫をする。
- ② 早食い、丸飲み、食べ過ぎを防ぐために、よく噛む食べ方を習慣づける。
- ③ みんなで食べることを通して、食べ方のマナーを身につけ、食事のおいしさを経験できる環境づくりをする。
- ④ おやつや甘い飲み物をダラダラ食べたり、飲んだりしない。時間を決める。食べた後は、しっかり歯をみがき、おし歯予防に取り組みましょう。万が一、おし歯ができてしまった場合でも、早めの歯科受診を心がけてください。



お問い合わせ：読谷村役場 1階こども未来課 ☎982-9240

交通災害共済加入申込のお知らせ

沖縄県町村交通災害共済組合は、沖縄県内の全町村で組織され、住民に対する「交通災害共済事業」を実施しています。交通事故による被災者の窮状を救い、経済的損失を軽減するため、加入者相互の助け合いによって、見舞金を支給する共済事業です。

～会員の資格～

県内町村に住民登録している方、または外国人登録をしている方は、年齢に関係なく誰でも加入できます。また、修学のため、一時的に他市町村へ転出されている方も、加入することができます。

～共済掛金～加入者1人につき年額500円

～共済期間～平成25年4月1日から平成26年3月31日まで。

※ただし4月1日以降に加入される方は、各役場で加入申込書が受理された日の翌日から、共済期間満了の日（3月31日）まで。

～加入申込みの方法～

加入申込書に、掛金（加入者1人につき年額500円）を添えて読谷村役場総務課へお申し込みください。ただし、平成25年3月31日までは、各字公民館でも受け付けています。

お問い合わせ 読谷村役場 3階総務課 安全・安心な暮らしづくり推進係 ☎982-9201