

令和6年度 予防歯科推進事業の概要について

健康福祉部 健康増進課

1. 趣旨

市長の所信である「スポーツの推進と予防医療で生き生きと生活できる健康なまちへ」の具現化のため、栗東市健康増進計画「健康りっとう21」の取り組みの一環として、豊かな食生活を営むことや様々な病気の予防につながる“歯・口腔の健康”を推進するため、予防歯科推進事業を実施する。

2. 令和6年度 予防歯科推進事業について

(1)乳幼児期からの予防歯科の啓発

対象：10か月、1歳6か月、2歳6か月、3歳6か月児健診を受診する児とその保護者

内容：新たに作成した啓発リーフレットによる啓発および保健指導

- ① フッ化物入り歯みがき剤を使ったむし歯予防および定期健診の必要性について
- ② 年齢に合わせた歯みがきの方法等について

(2)小学校における歯科健康教育

対象：市内9小学校に在籍する2年生の児童（7～12月実施 計23クラス）

内容：「2+2+2+2法」を用いたむし歯予防法およびおやつの選び方、食べ方について

令和7年度以降は、小学校の歯科保健計画に盛り込んで実施予定

(3)予防歯科啓発プロモーション事業

生涯にわたって健康的な生活を送るために、市民自身が効果的なむし歯予防法を理解し、日常生活の中で必要な行動を実践できるよう、フッ化物入り歯みがき剤を使用したむし歯予防と定期健診の必要性の周知・啓発を行う。

- ・啓発ポスターの作成・・・市内小学校各クラスの教室内および中学校校舎内に掲示
- ・啓発リーフレットの作成・・・小学生に配布し、家庭内においても活用いただく。
- ・啓発動画の制作・・・本編1分30秒～2分程度、ダイジェスト版30秒程度の動画を制作中。

3. 次年度以降の予定

(1)乳幼児期からの予防歯科の啓発

歯科保健専門委員会や乳幼児健診で指導にあたっている歯科衛生士からの要望により、食事の内容や食べ方等について啓発リーフレットに追加し作成予定。

(2)小学校における歯科健康教育

各小学校の歯科保健指導計画に「2+2+2+2法」を用いたむし歯予防法を無理なく活用できる方法を検討しながら、継続的な取り組みを行う。

(3)予防歯科啓発プロモーション事業

- ・啓発ポスターを希望する市内歯科診療所や薬局等において掲示
- ・啓発動画を学校に提供し、学校や家庭において「2+2+2+2法」を用いたむし歯予防法の実践と定着を図る。

<乳幼児期の啓発リーフレット(1歳6か月児用)>

おやこでやってみよう!
予防歯科

歯みがきの合言葉は
「2+2+2+2法 (ニニニニニニ)」

「2+2+2+2法」は予防歯科先進国スウェーデンで開発されたフッ化物配合歯磨き剤を使った歯予防の方法です。

- ① 1日**2回**(朝食後・寝る前) 磨く。
- ② **2cm**程度(歯ブラシ全体)の歯みがき剤を歯ブラシにつける。
- ③ 歯みがき剤を歯全体に広げる。
- ④ **2分**間、歯みがきする。
- ⑤ ペットボトルキャップ2杯くらいの水を口に含み、約30秒間ブクブクがいをする。(1回)
※うがいができない時期は、軽くぬぐうのも大丈夫!
- ⑥ 歯みがき後**2時間**程度は飲食を控える。

「予防歯科」とは、むし歯などになってから治療するのではなく、むし歯になる前に予防することです。歯とお口の健康を守るために、セルフケアとプロフェッショナルケアの両方に取り組みましょう。

セルフケア **2** **プロフェッショナルケア**

歯科医院で定期健診を受けましょう

口の中で気になることがなく、むし歯などの指摘もなければ、子どもも保護者も歯科受診の優先順位が下がるかもしれません。でも、この時期にこそ、親子で歯科受診をしてプロフェッショナルケアを受けることをお勧めします!

むし歯の予防と早期発見

子どもの歯はむし歯になっても痛みなどを感じにくく、訴えることも難しいので、気が付いたらむし歯がひどくなっていることも…。また、ひどいむし歯になってしまうと、治療の時も費用も多くかかってしまいます。

個人に合った正しい歯みがきの方法を教えてください

インターネットやSNSでも色々な情報を得られますが、歯科医院では個別状況や習慣、発達状況に合わせた歯ブラシの選び方、上手な磨き方などを具体的に教えてもらえます。他の人に「いいよ!」と勧められた方法が、自分に合うとは限りません。

歯科医院にネガティブなイメージを持たずに済む

子どもにとって、むし歯ができたり、転んで歯を打った時に初めて歯科医院に行くこと「怖い」「歯医者をすると痛い」「歯医者をすると痛い」といった、ネガティブな印象を持ってしまいがちです。しかし、健診では診るだけでなく痛みを伴う経緯はしなくて済みます。子ども連れでも受診しやすい歯科医院もあります。また、歯科医院の雰囲気やスタッフに慣れることで親子とも信頼関係が生まれ、受診がスムーズになります。

作成：東京都健康増進課

年齢	使用量	フッ化物濃度
歯が生えてから2歳	米粒程度	900~1,000ppmF ※950ppmFが目安
3~5歳	グリーンピース程度	900~1,000ppmF ※950ppmFが目安
6歳~成人・高齢者	1.5cm~2cm程度	1,400~1,500ppmF ※1,450ppmFが目安

※4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)より

自分で歯みがきをする練習

子どもがスプーンを持って口に持ってこられるようになったら、歯ブラシを持って磨くマネをさせてみましょう。

はじめは、歯ブラシをただ噛んでしまうだけだったり、吸うような仕草をするだけだったりしますが、歯磨きに慣れる過程として、おおらかに見守りましょう。

「歯磨きできたね!」
「ほめて!」
「ほめて!」

まずは、自分で歯ブラシを口の中に入れて慣れることを目標に

1歳を過ぎたころからは周囲の大人のまねをするようになります。親や先輩が歯みがきをしている様子を見せて「一緒にやってみよう?」と誘ってみましょう。「歯磨きをする習慣を見せる」ことも大切です。

よい歯・よい歯並びのためのポイント

- ① だらだら食べは止め、時間のメリハリをつけて
- ② 水分補給の基本は「お茶」か「水」
- ③ 「間食」≠「お菓子」です。内容に気を付けて
- ④ よく噛んで食べよう
- ⑤ 旬の食材を体験させてあげよう

【よく噛めるようになるために】

- スプーンで介助する時は上顎や奥に押し込まないようにしましょう。
- 足が床につく、ひじが直角になる高さの椅子に座って食事をしましょう。

鼻で呼吸出来てますか? 呼吸は口を閉じ、鼻で行うのが自然な私たち。口呼吸は歯並びやかみ合わせにも影響を及ぼします。

仕上げ磨き

まだ、子どもだけではきちんと磨けないので、しっかりと仕上げ磨きをすることは大切です。ですが、1歳~2歳頃にかけては最も歯磨きを嫌がってしまう時期です。きれいに磨くべきというよりも、仕上げ磨きをすることの習慣化を目指して、無理のないようにやってみましょう。

手鏡やおもちゃ等を持たせてあげるのも

お口の中を自分で見たり、使う道具(歯ブラシ)がわかると落ち着いて出来ることもあります。

あおむけに寝かせて頭上からのぞきこむ体勢で

磨く時は…
・遊びの中で、寝転がりに慣れさせてみましょう。
・「5数える間、お口を開けてね!」など、カウントすることもあります。

子ども自身が持つ歯ブラシとは別に仕上げ磨き用歯ブラシを用意しましょう

上の前歯2本の間にある「上唇小帯」に歯ブラシが当たると痛みの原因になります。歯ブラシが当たらないよう、指でガードしながら磨きます。

歯ブラシはえんぴつ持ちで、力を入れずに細かく動かしましょう

注意

歯磨き中に、歯ブラシでのどや舌を突いてしまう事故の報告が寄せられています。

〈こんな場面〉に注意

- ・歩きながら歯磨きをしていて転んでしまう。
- ・手洗い場の踏み台から滑り落ちてしまう。
- ・歯ブラシをくわえたまま振り返った際に親や他のきょうだいとぶつかってしまう。

〈事故防止のポイント〉

- ・歯みがきをする際は、必ず保護者が見守りましょう。(他の作業の手を止めて、目を離さない。)
- ・座らせるなど安定した姿勢、場所、準備が整ってから歯ブラシを持たせましょう。
- ・周囲にも声をかけて、ぶつからないように注意を促しましょう。

<啓発ポスター(案)>



<啓発リーフレット(案)>

