



# 健康のススメ

## 子どもの虫歯について



お話：美甘支局市民福祉課 岩成 遥 健康福祉部健康推進課 TEL0867-42-1050

### 子どもの乳歯を守る

#### 真庭市の虫歯の状況

真庭市の虫歯有病率は、1歳6カ月児は2.6割、3歳児29.5割で、岡山県内をみると、3歳児は県内ワースト2位という結果になっています。生まれた時の子どもの口には、虫歯菌は存在しません。虫歯菌はだ液を介してうつるため、食べ物の口移しや噛み与えをしないようにしましょう。また、スプーンや箸などは大人と共有しないようにしましょう。乳歯は、生後7〜8カ月ごろに生え始めますが、虫歯になりやすいのが特徴です。虫歯になると、食べ物が入りやすく噛めなかったり、飲み込めなかったり、ときには発音にも影響を与えます。しかし、虫歯は菌みがきや食生活などにきちんと気を付ければ防ぐことができます。

#### 仕上げ磨きが大切

虫歯予防には、毎日の歯磨き習慣が大切です。小学校2

年生ごろまでは、保護者の仕上げ磨きが必要となるので、仕上げ磨きの習慣を身に付けましょう。

#### 歯磨き好きにさせるコツ

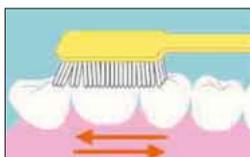
子ども専用の歯ブラシを持たせ(9、10カ月〜1歳6カ月ごろ)自由にカミカミさせることで、歯ブラシの感触に慣れさせます。始めのうちは、喉突き防止の歯ブラシが安全です。

#### 正しい食生活を

- 1日3食、規則正しく食べる
- 栄養バランスのよい食事を心掛ける
- よく噛んで食べる習慣を身に付ける
- 飲み物は水や麦茶など糖分を含まないものにする  
※ジュースやイオン飲料の飲みすぎには気を付けましょう。
- おやつは季節の野菜や果物を食べる  
※子どものおやつは大人の食べるおやつとは違います。栄養補給になるものを選びましょう。
- 就寝前や歯磨き後の飲食はやめる

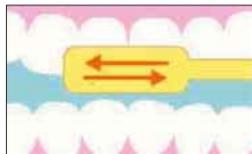
#### ブラッシング法

ブラッシング方法は何通りもありますが、ここでは、むし歯予防と歯周病予防を目的とした代表的な方法を説明します。



奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先を当て小刻みに振動する

歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角に当て往復運動する



歯と歯の間にデンタルフロスを使用する

#### 定期的に歯科健診を

1歳6カ月を過ぎたら、かかりつけの歯科医を決めて、

保護者などが楽しく歯磨きをしていると、自分も歯磨きをしたい、磨いてもらいたいと思うようになります。歯磨きができたなら、思いきり褒めてあげましょう。「歯磨きごっこ」で遊ぶこともお勧めです。お気に入りのぬいぐるみや人形に歯磨きをしてあげる「ごっこ遊び」やしつけ絵本で、歯磨きの楽しさを教えます。

定期的に歯科健診を受けるようにしましょう。歯科健診では、虫歯の有無以外にも、歯磨きの仕方などのアドバイスが受けられます。また、保護者も定期的に歯科健診を受けることにより虫歯予防に努めることができます。

子どもの虫歯は、保護者だけではなく、おじいちゃんやおばあちゃんなどの家族や近所の人との協力が大切です。子どもたちの健康で丈夫な歯のために歯磨きや食生活などに気を付けて、地域ぐるみで虫歯から子どもを守りましょう。

# 特定健康診査はお得

## 年に一度は健康チェックを

特定健康診査（特定健診）は、メタボリックシンドロームを早期発見・予防し、生活習慣病の発症を防ぐための健診です。生活習慣病は発症するまでほとんど自覚症状がなく、重症化してしまうと高額な医療費が掛かります。健康のためにも、金銭的な負担を増やさないためにも、特定健診を受診しましょう。

▼対象者 真庭市国民健康保険に加入  
▼期間 5月1日(木)～10月31日(金)

入れている40歳～75歳未満の人

※検査の内容や受診できる医療機関については、受診券と案内（4月末～5月に送付）をご確認ください。  
※社会保険被保険者の人は加入先の保険者にお問い合わせください。  
※治療中の人も特定健診の対象者ですが、受診については主治医にご相談ください。

☎ 生活環境部市民課 植木

TEL 0867(42)1112

### ●真庭市国保特定健診の自己負担額は全体費用の約1割

市負担額	自己負担額
9,400円	1,000円

(参考)国保人間ドック費用

	市負担額	自己負担額
Aコース	15,240円	15,000円
Bコース	14,000円	13,000円

平成25年度から特定健診の自己負担額を1,000円に値下げしました。

### ●真庭市国保特定健診受診者数の推移

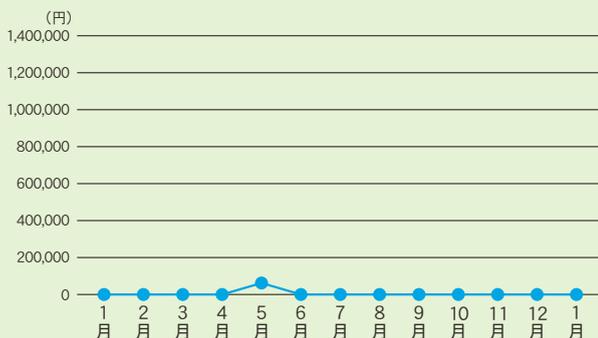


↑受診者数は年々増加しています。

## リスクの早期発見で医療費抑制

特定健診の結果が基準に該当すれば、医師や保健師などの専門家から生活習慣改善のための指導(特定保健指導)を無料で受けることができます。生活習慣を改善し重症化を予防できれば医療費の抑制にもつながります。

Bさんの月別医療費の推移



<Bさんの場合>

特定健診を受診しメタボリックシンドロームと診断されましたが、特定保健指導を受けて少しずつBMIや血圧の数値が改善していきました。大きな病気にもかからず医療費も少額で済んでいます。

※医療費は10割(総医療費)を表示しています

Aさんの月別医療費の推移



<Aさんの場合>

今まで一度も特定健診を受けたことがなく、ある日突然脳出血で緊急入院。1カ月で120万円もの医療費が掛かってしまう月もありました。その後も血圧やコレステロールの薬を服用しており、多いときは月数万円を支払うことも…。脳出血などの疾病の場合、後遺症が残ることもあります。