



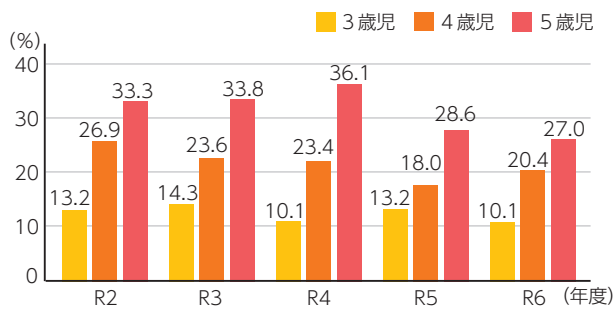
3歳児健診後

4・5歳でむし歯が急増します

むし歯のあるこどもの割合は、全体としては年々少なくなってきました。

ただし、保育園や幼稚園で行われた歯科健診の結果を見ると、3歳から4歳、4歳から5歳にかけてむし歯が見つかるこどもが増えていることが分かりました。この時期は、特にお口のケアが大切な時期といえます。

● 3歳児から5歳児のむし歯の割合



■ むし歯にならないために家庭でできること



規則正しい生活を心がけ、「だらだら食い」をしない

口の中に糖分が長くとどまると、むし歯になるリスクが高くなります。だらだらと長時間食べないようにし、おやつや飲み物は、糖分の少ないものを選びましょう。

食事やおやつの時間を決め、規則正しい生活をするこどもで成長・発達が促され、歯と口の健康にも良い影響を与えます。



大人の「仕上げみがき」で乳歯を守ろう

乳歯はむし歯になりやすいので、食事をしたらすぐに歯をみがく習慣が大切です。奥歯のかむ面の溝や、歯茎との境目、歯と歯の間などにみがき残しが多く見られるので、大人がしっかりと仕上げみがきをしてあげましょう。

特に寝る前は丁寧にみがきましょう。



定期的に歯科健診を受けよう

かかりつけ歯科医を持ち、定期的(4~6か月ごと)にフッ化物塗布をするなど、むし歯になりにくい強い歯をつくりましょう!

■ 歯っぴいフェア2026

「歯と口の健康週間(6月4日~10日)」にちなみ、歯と口腔ケアの重要性について意識高揚を図るイベントを開催します。



- 期日 6月14日(日) ※作品展示は6月12日(金)~
- 時間 10:00~15:00
- ※13:00~ コンクール特別表彰式(歯科医師会長賞・白河市長賞・奥羽大学賞)
- 会場 マイタウン白河(本町)
- 内容
 - ◇ 図画・ポスターコンクール作品展示
 - ◇ 口の中チェックコーナー
 - ◇ 図画・ポスターコンクール一般表彰式(金賞・銀賞)

☎白河歯科医師会 ☎(44)3118

こども支援課母子健康係 ☎(28)5523

子ども食堂

☎こども支援課
子育て連携係 ☎(28)5522

こどもたちに対して食事の提供や学習支援などを行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

子育て支援アプリ 『ぽっかぽか』

// 便利な情報をお届けするワン!

▼ダウンロードはこちら

iPhone Available on the App Store

Android Android App on Google play