

## ぶつけて歯が抜けてしまったら（歯の外傷）

抜けてしまった歯でも、条件がよければまたもとのように使えることがあります。

①歯の根にさわらないように、頭の部分をつまむ。②汚れていたら流水か牛乳で軽く洗い、新しい牛乳に浸して乾燥させないようにする。③すぐに歯科医院に行き、30分以内に再植する。①～③の条件であれば、歯がつく可能性は高くなります。歯の頭が割れてかけた場合でもつけられる事がありますので、拾って持参してください。

グラグラして抜けそうな時は、戻せば元の位置に戻します。歯ぐきに埋まった場合は、そのまま歯科医院に早く行きましょう。

## 定期健診について

3ヶ月～6ヶ月に一度は、かかりつけの歯科医院で、定期健診を受けましょう。歯の状態（むし歯の有無）だけでなく、歯みがきチェック、歯のお掃除、歯肉、軟組織のチェック（歯肉炎や口腔内炎のチェック）、歯並び等の相談もできます。



## 習志野市子どもの医療費等の助成について

習志野市では市内にお住まいの0歳から中学校3年生までのお子様の医療費等を助成しています。

「子ども医療費助成受給券」と「健康保険証」の両方を医療機関に提示すると通院1回または入院1日につき自己負担金が300円（市民税所得割非課税世帯は無料）となります。

### なお、歯科治療に係る費用についても、助成対象となります。

ただし、健康保険が適用にならないものは助成されません。

問い合わせ先 子育て支援課 電話047-451-1151（内線399）

「口は元気の源ですメールマガジン」を配信しています。

習志野市歯科医師会では、歯と口の健康に役立つ情報を年4回程度配信しています。歯と口の健康の維持向上にお役立てください。



〈申込み〉  
専用ページ  
から登録



企画・作成

一般社団法人 習志野市歯科医師会

習志野市鷺沼 1-2-1 保健会館 2F

TEL 047-453-5655 FAX 047-451-4000

<https://narashino.cda.or.jp/>

習志野市健康福祉部 健康支援課



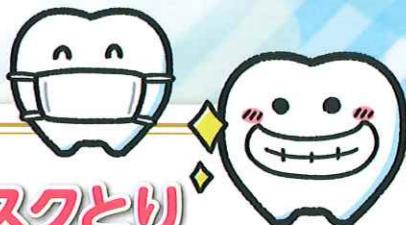
# 知っていますか？ 入学前に 知りたい歯の知識

歯科医師からのお知らせ

## 保護者の皆様へ

いよいよ来春から新一年生ですね。おめでとうございます。元気に小学校で過ごすためには、健康がとても大切です。4月の入学式までいろいろとお忙しいと思いますが、健康の源、食事の入り口であるお口の健康について、考えてみませんか。その参考として、一読していただければ幸いです。

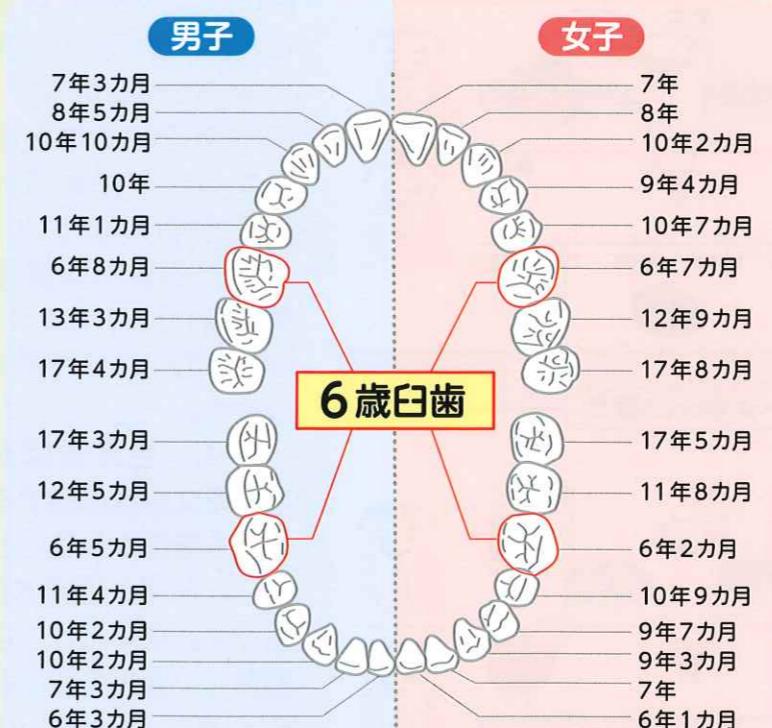
学校（学校保健）と家庭（よい生活習慣）と地域（かかりつけ歯科医）が一体となって、大切なお子様の口の中を守っていきましょう。



## マスクとりみんなにみせたい白い歯を

令和4年度  
めざせ8020！歯と口の健康づくり標語コンクール  
小学生の部 第1位 袖ヶ浦東小学校 4年 寺脇 勝生

## 永久歯の生えはじめの目安



男女別、上下顎別の永久歯平均出齶時期。上下顎第三大臼歯を除き、女子は男子より出齶時期が早い。  
(日本小児歯科学会より)



永久歯に生えかわる時期は、個人差がありますので一つの目安とお考えください。ただし先天欠如といって、永久歯がもともとない場合があります。

また、過剰歯といって余分な歯があることもあります。レントゲンを撮るとわかりますが、永久歯がうまく生えかわらないなど、気になることは歯科医師にご相談ください。

## 6歳臼歯はとても大切です

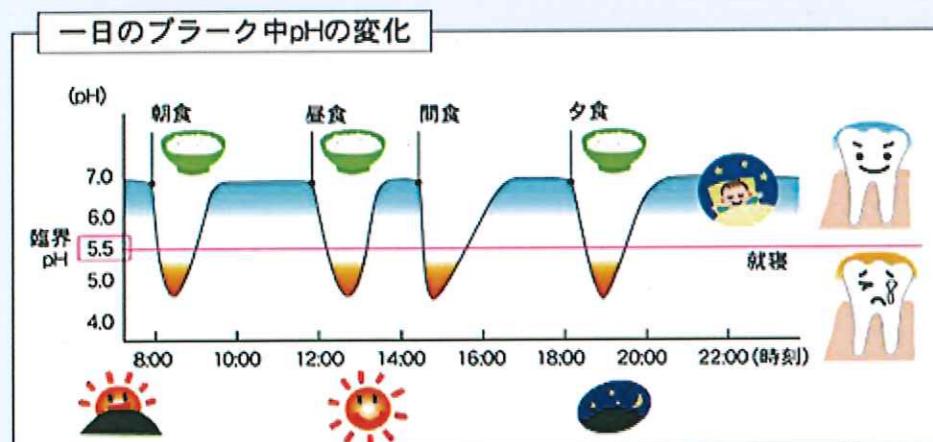
6歳臼歯は、乳歯の奥歯の後方に、5～6歳頃に生えてきます。かむ力が一番強く、あとから生えてくる永久歯の道しるべで、物を食べるのに最も重要な歯です。むし歯にしないように注意しましょう。自分でみがいていても、みがけていないものです。仕上げみがきは、**小学校低学年(9歳位)までは必要ですが、必ず自分でみがかせた後にやってあげてください。**そして、食後の歯みがきが習慣となるようにしましょう。



## 6歳臼歯のみがき方

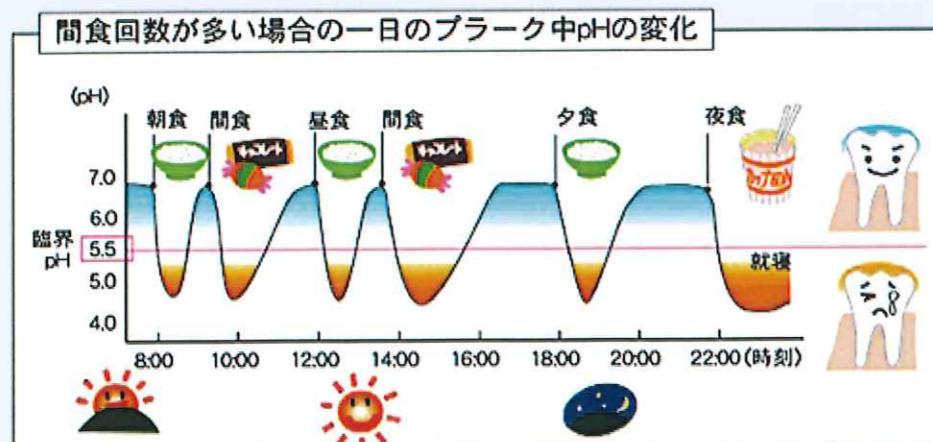


## 歯はいつ溶けちゃうの？ ~たらたら食べ・たらたら飲みは要注意~



口の中の酸性度がPH5.5よりも低くなると、歯の表面が少しずつ溶けてしまします。口の中ではそれを阻止するように唾液が酸を中和しますが、だらだら食べる食習慣は歯が溶けやすく、むし歯のリスクが高まります。

特に、**生えたばかりの永久歯は成熟するまで5年位かかる**ことから、一層の注意が必要です。規則正しい食習慣と、食後の歯みがきを身につけましょう。



## フッ化物ってなに？

### 1 歯の質を強くします

フッ化物は、歯の表面から取り込まれて歯の結晶の一部になり、歯の質を強くします。歯の質が強くなると、むし歯菌が出す酸に溶けにくくなり、むし歯を防ぎます。

### 2 初期のむし歯の回復を助けます

フッ化物は、歯からカルシウムなどが溶け出した状態の初期むし歯に、唾液中のカルシウムが歯に再び沈着して歯の補修を助けます。

### 3 歯垢(プラーク)の生成を抑えます

歯垢の中にフッ化物がとどまることで、むし歯菌が酸をつくるのをおさえます。



むし歯予防でよく耳にする「フッ素」は、正式には「フッ化物」と言います。

フッ化物は、以上のようなむし歯予防効果があり、どの年代にも活用できます。特に、生えたばかりの永久歯は歯の表面がやわらかく、歯の表面から「フッ化物」を取り込みやすいため、歯の質を強化するのに最適な時期です。生え始めの永久歯のむし歯を予防することで、成人になってからも健康な歯でいられる確率がアップします。

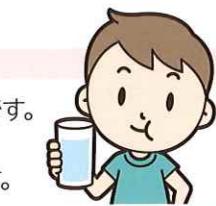
### フッ化物の活用方法

歯みがき剤の使用、歯科医院でのフッ化物塗布、フッ化物洗口等があります。

### フッ化物洗口

フッ化物を水に溶かした洗口液で30秒から1分間ブクブクうがいを行う方法です。学校で行うフッ化物洗口は、週1回1分間のブクブクうがいです。

フッ化物洗口を実施している学校では、希望の有無を確認してから実施します。



### フッ化物の安全

フッ化物は、身の回りにあるいろいろな食品や植物、動物、海や川の水、人間の身体にも含まれています。適切な実施がなされる限り安全性は証明されています。また、フッ化物洗口に使う液の濃度は、900ppmです。これは、一般的な市販の歯みがき剤に含まれているフッ化物の濃度と同じです。

## シーラントを知っていますか？

フィッシャー・シーラントや予防填塞（よぼうてんそく）とも呼ばれています。奥歯のかみ合わせ面にある溝は、むし歯になりやすいところです。歯の溝が深い人は、溝をきれいに清掃してから、シーラント（プラスチックの一種）でシーリング（埋めること）すると溝が浅くなることにより、食べかすや汚れがたまりにくく、むし歯になりにくくなります。でも、シーラントをしたからと安心しないで、歯みがきと定期健診をしましょう。



## 矯正について

歯並びが悪いときに、矯正装置を歯に装着して、歯を正常な位置に移動させる治療です。矯正すると、歯並びや口元の印象が良くなり、見た目もきれいになるだけでなく、歯がみがきやすくなることにより、むし歯予防の効果があがります。また、咬み合わせが良くなり、物をよく咬めるようになります。

ただし、矯正治療は特別な場合を除いて保険がきかないため、費用がかかる上、治療期間も長くなります。

場合によっては、治療の必要上永久歯を抜くこともあります。

それぞれのケースによって治療法が異なるので専門医の診断が必要になります。