



保健だより

2025 年 令和 7 年6月号(第 492 号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

梅雨の季節がやってきました。温度・湿度ともに高くなり、天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、体調管理に気を付けましょう。



6月4日はむし歯予防デー

～きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児の歯を健康に保つことはとても重要です～

那覇市は全国と比較し、1 歳 6 か月健診、3 歳児健診ともに、全国よりも、むし歯有病率が高くなっています。

2 歳頃から 3 歳にかけて、むし歯になるこどもが増加しています。

資料：沖縄県の母子保健（沖縄県）

どうしてむし歯ができるの？

食べ物を食べると、かすが口の中に残ります。むし歯菌は、食べ物のかすの中の砂糖を分解して酸を作り、作られた酸によって歯が溶けていき、むし歯になります。また、大人の唾液からむし歯菌が感染します。

むし歯になりやすいところ

- 上の前歯
- 歯と歯ぐきのさかい目
- 歯と歯の間
- 奥歯のかみ合わせのみぞ



むし歯予防に関する Q & A



Q.保護者の仕上げ磨きはなぜ必要ですか？

A.こどもは、手の動きが未熟であり、完全に歯垢を除去することが難しいため、保護者の方の仕上げ磨きが必要です。

Q.仕上げ磨きは何歳頃まで必要ですか？

A.小学校高学年頃までは、仕上げ磨きが必要と言われています。

Q.こどもを歯みがき好きにさせるコツはありますか？

A.周りの人が楽しく歯みがきをする様子を見せること、歯ブラシに慣れることから始めましょう。お子さんが歯ブラシを持っている時は目を離さないようにしましょう。

むし歯予防のポイント

- 食後・寝る前の歯みがきと仕上げみがきを習慣にする
- おやつ時間を決める
- よく噛み、栄養バランスの良い食事をする
- 子どもへ食べ物の噛み与え、スプーンなどを共有しない
- 定期的な歯科健診を受ける。



歯みがきの注意点

※こども自身に歯ブラシを持たせるときには、口の中を傷つける事故を防ぐため、必ず保護者の方が見守る中で行いましょう。

※こども自身で安定した姿勢がとれない時期には歯ブラシを持たせず、大人に歯みがきをしてもらうことに慣れるようにしましょう

乳幼児健診を受けましょう！

乳児健診・1 歳 6 か月健診・2 歳児歯科健診・3 歳児健診の対象時期になると案内があります。親子健康手帳アプリ「なは DE 子育て」by 母子モもしくは、お電話にて予約をお願いします。

お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962