

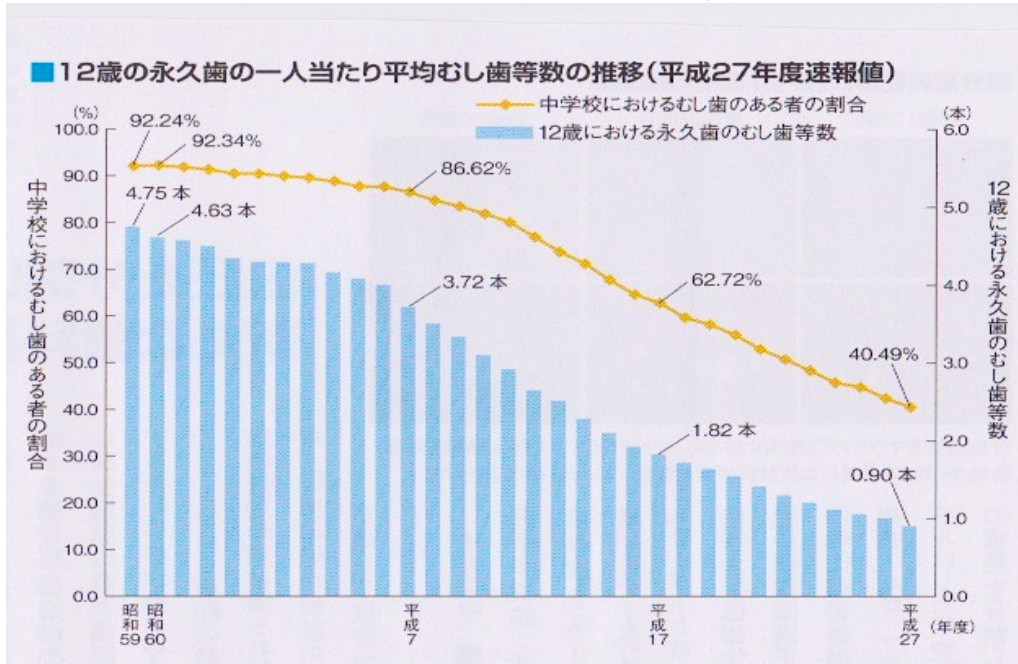
# 今月のさがあお豆知識 No.13

## 子供の虫歯の数は年々減少しています！

日本では12歳児における永久歯の1人あたりの虫歯の本数を毎年調査し、記録しています。

1人あたりの虫歯の本数は  
昭和60年頃=4.63本

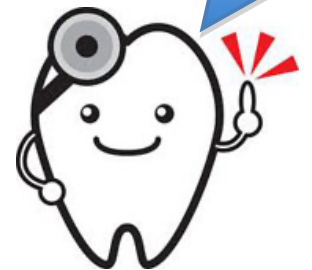
↓  
平成27年=0.90本  
に減少しています。  
約4本も虫歯ができなくなっているの  
で、とてもいい変化ですね！



## <環境の変化と虫歯との関わり>

- ・1960年まで...食料事情の改善、西洋化で虫歯環境も活性化
  - ・1960年代-1970年代.....高虫歯率時代
  - ・1980年代-1990年代中盤.....虫歯治療環境の整備
  - ・1990年代中盤以降.....さらに食生活の変化や予防技術発展
- 様々な環境の変化がある中で、  
虫歯に関しても虫歯ができたら治療する→『虫歯を予防する』  
といった考え方に変化しています！

都道府県で虫歯の少ないランキング  
京都は第9位！



## <虫歯を予防するために>

### \*それぞれのお口にあった歯磨き方法の習得

歯磨きにより虫歯の原因となる細菌を取り除くことがとても大切です！

6~12歳前後の年齢では永久歯との交換の時期になるので、お口の中の変化が多く歯磨きがとても難しいです。

そのため、歯科医院での歯磨き指導を受けることがオススメです。

### \*フッ化物(フッ素)の使用

近年小学校でも実施されている「フッ素」は虫歯予防に有効です。

日々のケアにも取り入れ、強い歯にしましょう！

### \*定期的な検診=虫歯や他の病気がないかチェックをしてもらいましょう！