



保健だより

2026年度 令和8年6月号(第504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て、湿度が高くなり、気温が高い日が増えてきました。暑いが続いたり、ひんやりする日がある等、気候の変化に体が慣れず、体調を崩すことがあります。栄養・睡眠をしっかりとって体調管理を心がけましょう。

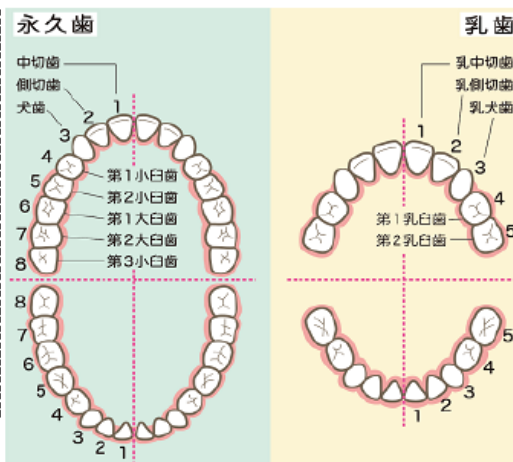


6月4日～6月11日は**歯と口の健康週間**です

いい歯、いいお口で、いつまでも美味しいものをよく食べ、健康な体を維持していきましょう。

歯と口の役割ってなに？

- ・食べものをかみ、飲み込む
- ・いろんな味、匂い、温度、固さなどを味わう
- ・食べものを消化する
- ・(唾液) 歯や粘膜を保護する
- ・口の中に入った細菌の活動を抑える(唾液: 抗菌作用)
- ・声を出す、歌をうたう



<歯のケアについて>

- 生後5-6か月 → ガーゼなどでふきとり
 - 生後7-8か月(下の前歯2本が生えそう頃) → 歯ブラシを使ったはみがきをはじめましょう
 - 生後1歳-1歳6か月(奥歯が生えそう頃) → 奥歯まで1本1本しっかりみがきましょう
- ※むし歯になりやすいところ・前歯の裏、前歯の歯と歯の間、奥歯

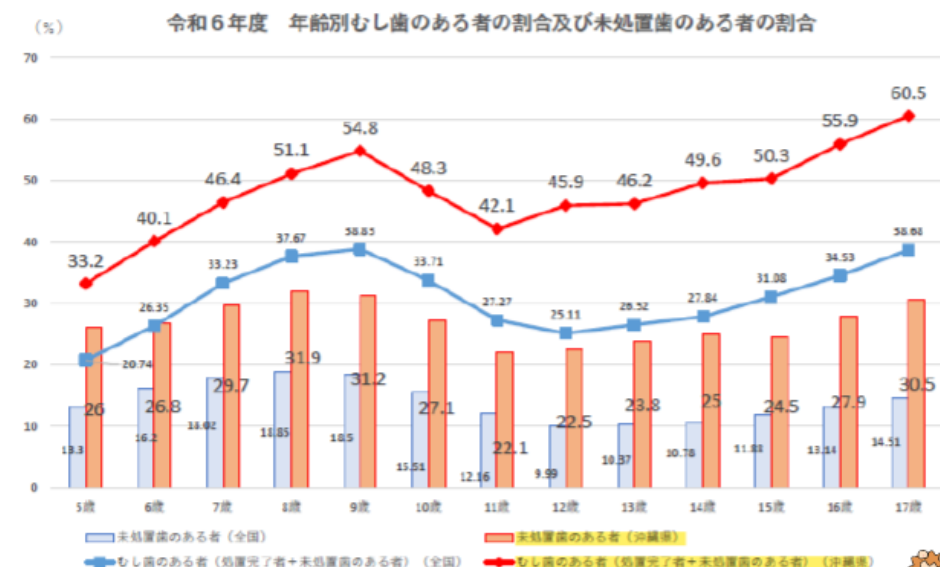


◇沖縄県では、**こどものむし歯有病率、未処理歯のある者が多い!**

つまり、むし歯をもつ子どもが多く、むし歯があっても治療を受けていない子どもが多いということです。

グラフは5歳～17歳までの年齢別むし歯のある者の割合及び未処理歯のある者の割合を示していますが、1歳6か月、3歳でもむし歯有病率が高いというデータが出ています。

(出典: 沖縄県健康長寿課ホームページ)



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

