



ほけんだより

6月号



6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。



子どもたちが、健康な歯で一生を過ごすことができるように、乳幼児期から歯と口の健康に関心を持つようにしましょう。

子どもの歯の健康を守るには、大人がきちんとケアをしてあげましょう。

また、歯科医院での定期的な健診も大切です。

子どもの場合、1年間に3～4回程度の定期健診を行う事で、歯や歯肉の状態なども細かくチェックができます。また歯の生えかわりの時期（幼児期）や、その子に応じた歯みがき指導なども行ってくれます。

乳幼児のうちからかかりつけの歯科医院があると連続して歯の成長を見守り、適切なアドバイスを受ける事ができます。子どもの歯の健康を守る為にも、かかりつけの歯科医院をきちんと見つけておきましょう。

健康な口で生活していくことの 大切さ

健康な口は、しっかり食べることが出来るので、味覚の発達や食べる機能、言語の発達につながります。また、しっかり噛めることで脳の発達にもつながります。そして、おいしく楽しく食べられることで、心が安定していきま
す。歯や口は日々の生活を豊かにする大切な器官なのです。



寝る前の仕上げみがきを

習慣づけましょう

睡眠中は唾液の分泌も減り、むし歯になりやすいものです。むし歯予防には夜、寝る前の仕上げみがきがお勧めです。

仕上げみがきをする時は、子どもの頭をママやパパのひざに乗せて、安定させ、頭を覗き込むようにします。（こうすると口の中が良く見えます）

最初は、口の周りをなでたり、唇に触ったりしながら、歌を唄うなど楽しい雰囲気を作って行きましょう。（口の周りをなでると、口を開きやすくなります。）

子どもの歯ぐきは敏感なので、強く当たると痛くて嫌がる原因にもなります。

歯が出始めのころはきれいな手にガーゼを巻き軽く汚れを取る程度で大丈夫です。歯が増えてきたら、歯ブラシで優しくみがきましょう。

急ぎ磨きや無理強いが禁物。ブクブクうがいができるまでは、水だけの歯みがきで充分です。



乳幼児期にきちんとした食生活、食習慣があり、親に仕上げみがきをしてもらうなどスキンシップがあることで、愛されていると実感し、心の安定につながります。

乳児期は寝る前に自宅での仕上げみがきで親子のスキンシップを、幼児期になったら、集団の中で習慣としての歯みがきをしていきましょう。

トピック

スポーツ飲料による虫歯に注意！

「水分補給にスポーツ飲料を飲みましょう」とテレビのコマーシャルなどでもよく流れています。また、発熱した際の水分補給にスポーツ飲料を与える保護者の方も多いかと思えます。

このようなことをきっかけとして、日常的にスポーツ飲料を子どもに与えるようになり、これが原因となって虫歯になる子どもたちが見られます。

スポーツ飲料には、たくさんの糖分が含まれています。

習慣的にスポーツ飲料を飲むのはやめるようにし、

普段の水分補給には、

水や麦茶などを与えるようにしましょう。

