

ほけんニュース

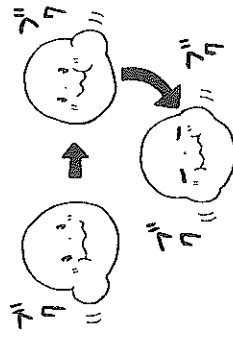
乳歯の時からむし歯予防



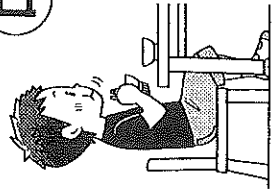
乳歯は食べ物をかむだけでなく、永久歯が正しく生えるための道しるべになる大切な役割があります。乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯の歯並びが悪くなったり、おとなになつてからむし歯になりやすくなったりします。一生使う大切な歯を守るために、乳歯のうちから歯によい習慣を身につけ、将来のむし歯を予防しましょう。

ブクブクうがいしましょう

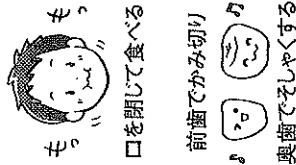
3歳頃から徐々にブクブクうがいを始めると、4歳頃には上手にできるようになります。ブクブクうがいは口の中をきれいにするだけではなく、効果的に口の周りの筋肉を鍛えられます。水を使ったブクブクうがいができない子どもは、頬を膨らませる「にらめっこ遊び」から始めてみましょう。



口の機能を育てる食べ方

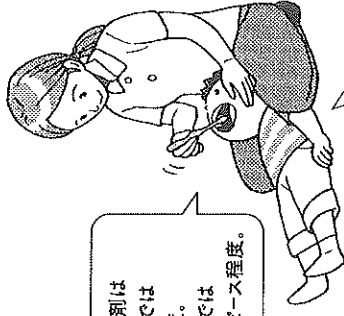


しっかりかむには、足を床につけて背筋を伸ばして座り、体を安定させます。前歯と奥歯の両方を使うことで、あごや口の筋肉が育ちます。そして、口を開けてよくかんで食べると、唾液が出て味を感じやすくなり、食べ物が細かくなつて嚥食予防になります。おとなが食べ方のお手本を見せることも、大切です。



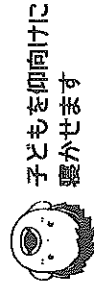
保護者が仕上げみがきを

3歳頃から、子ども自身で歯みがきを始めましょう。まだ細かいところまでは、十分にみがけないため、仕上げみがきが必要です。保護者は、口の大きさに合う歯ブラシを使い、仕上げみがきをしてください。寝ている間は唾液が減つてむし歯になりやすいため、寝る前の歯みがきは特に大切です。



歯みがき別は
2歳頃までは
米粒程度。
6歳頃までは
グリーンピース程度。

仕上げみがきは順番を決めて



歯ブラシは歯に直角に当てます。

①~⑭の順に、1か所を10回くらいこすりましょう。

みがく場所

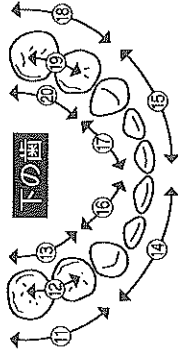
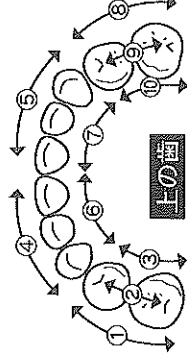
奥歯 3か所

外側・かむ面・内側



前歯 2か所

外側・内側



左の図のように順番にみがくと、みがき残しを減らせます。歯ブラシを持たない手の指で頬を引っぱれば、みがき残しを上げたり落としたりすることが見やすくなります。みがき残しになりやすい場所は、意識してみがくようにしましょう。

みがき残しになりやすい場所

歯と歯茎の間



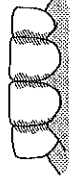
前歯の裏側



奥歯の溝



歯の隣接面



はえはじめの6歳臼歯

