

6月のほけんだより

呉市役所
子育て施設課
0823-25-3144

令和2年 第235号

むし歯予防と歯磨きについて

むし歯予防のポイント

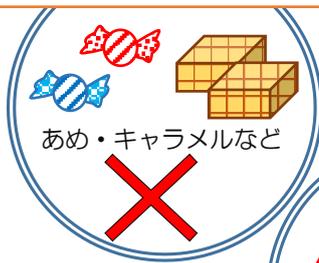
おやつ・食事の時間に注意

だらだらとお菓子を食べているとむし歯になりやすいので、おやつ・食事の時間を決め、規則正しい生活リズムを作りましょう。特に、寝る前に食べたり飲んだりすると歯が溶けやすくなりますので絶対にやめましょう。幼児期の食事は急がせず、よくかむ習慣を早くから教えましょう。

甘いものを食べなければむし歯になりにくいことは確かですが、重要なのは、**仕上げ磨きをきっちり**してあげることです。

おやつについて

糖分が多く食べる時間が長いもの



糖分が多く食べかすが残るもの



糖分が入っているのでもし歯になりやすい飲み物



糖分が多いが短時間で食べられる



自然な糖分で食べかすが残りにくいもの

丈夫な歯を作ろう

歯を強くする食品は、例えば、しらす干し、煮干しなどの小魚、大豆製品、緑黄色野菜、乳製品、肉、魚などです。フッ素塗布は、歯の表面にカルシウムを沈着させて歯を強くしますが、歯磨きをていねいにしないと必ずむし歯になります。

むし歯をうつさないようにしましょう

産まれたばかりの赤ちゃんのお口の中にはむし歯菌はいません。保護者を介して口うつなどで感染します。3歳くらいまでにむし歯菌が口の中に入っていないと、むし歯になりにくくなると言われています。むし歯菌をうつさないよう気をつけましょう。

歯磨きのポイント

お子さんの使う歯ブラシは毛先が歯に当たりやすいようなやや大きめのもの、仕上げ磨き用の歯ブラシは楽にお口に入り、磨いている歯が見えやすい毛先が小さめのもので柄が長いものの方がいいでしょう。フッ化物入り歯磨き粉を使うように少量のペーストで磨き、うがいは軽くすぐだけにすると効果的です。

① 歯が生えるまで

母乳やミルクが残らないようにガーゼなどでぬぐいましょう。



② 前歯が生える頃(6か月～1歳頃)

お口に触れられることに慣らし、口の中を観察する習慣をつけましょう。慣らせるためにナイロン製の歯ブラシをしゃぶらせましょう。

※歯磨き中の喉つき事故に注意!

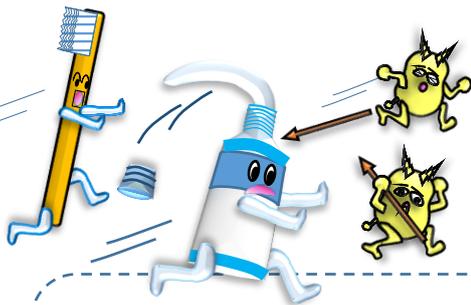
歯ブラシを口に入れたまま転倒し、喉をつき事故が増えています。幼少期は必ず保護者が見守り、洗面所で、いすや台に立つより床に座ってするのが安全です。

③ 奥歯が生えそろう頃(1歳半～3歳頃)

歯磨きの回数を増やし、自分でも徐々に磨くようにさせましょう。効果的な仕上げ磨きもしましょう。3歳くらいになると仕上げ磨きをしっかりさせてくれるようになります。うがいの練習もはじめましょう。保護者の歯を磨く様子を見せるのも効果的です。

仕上げ磨きのポイント

この時期の子どもはきれいに歯を磨くことができません。子どもをひざに寝かせて、磨いてあげましょう。その際に力をいれないようにし、歯ぐきを強く磨かないようにしてください。微振動させながら横磨きを基本として、特に上下左右の奥歯の間の縦磨きをきちんと行ってください。



④ (4歳～6歳頃)

徐々に自分でも歯磨きが上手になっていきます。歯垢染色液を用いるのも効果的です。ただ、子どもは奥歯をうまく磨くことができません。仕上げ磨きが非常に重要です。



⑤ (小学生～)

小学生になっても仕上げ磨きはできる限りしてあげてください。歯医者さんで歯磨きの仕方を教わるのも効果的です。「横磨きと縦磨きした?」「一番奥の歯、きちんと磨けた?」など声かけも効果的です。

フロスを使用するなら、軽めに歯と歯の間に入れ軽く回転運動を行ってください。逆にやりすぎると食べ物が挟まりやすくなり、詰め物等が取れる場合があります。

歯磨きで重要なことは、歯磨きする時間の長さではなく1本1本確実に毛先が当たっているかを確認しながらやさしい力でいろいろな方向に毛先を動かして磨くことが重要です。

(参考) 食育とむし歯予防の本 神山ゆみこ 他 医歯薬出版

ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>

