

6月に入りジメジメとした日が続きますが、庭ではアジサイの花が鮮やかさを増しています。梅雨に入り外で遊べる日が少なくなり、部屋の中で過ごすことが多くなります。そして、時間を持て余し、おやつを食べる時間がついつい長くなるということはありませんか？このような時だからこそおやつ、食事の時間を決め、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



虫歯予防と歯磨き



自分の歯で、しっかり噛んで食べることは、よりよく生きていくためにとっても大切なことです。最近、食生活の変化から柔らかいものを食べるが多くなり、子どもの噛む力が弱くなっているといわれています。

しっかり噛むことは、子どもの心身の発達のためにもとても重要です。今年は6月に実施していた歯科検診が新型コロナウイルス感染症の影響で11月まで実施できません。夜の仕上げ磨きの時間を利用し、スキンシップを図りながらお子様の口の中を見てあげてください。新しい発見があるかもしれません。

『かむ』といいこと
たくさんあるよ

脳の動きが
活発になります

かむことは大切

あごの骨や
筋肉の成長を
助けます



だ液の分泌が
盛んになり、
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、
歯を支えている骨や組織が
丈夫になります

だ液の分泌により、
食べかすが歯に付くのを
防ぎます

おやつについて

- ✕ 糖分が多く食べる時間が長いもの（飴、キャラメル…）
- ✕ 糖分が多く食べかすが残るもの（クッキー、スナック菓子…）
- △ 糖分が多いが短時間で食べられるもの（プリン、アイスクリーム…）
- △ 糖分が入っているので虫歯になりやすい飲み物
（スポーツドリンク、ジュース、乳酸菌飲料…）
- 自然な糖分で食べかすが残りにくいもの（果物、さつまいもなど）

歯磨きのポイント

- 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ヶ月～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れましょう。
 - 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をしましょう。うがいの練習も始めましょう。
 - 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。子どもは奥歯をうまく磨くことができません。仕上げ磨きがとても大切になります。
- * 小学生になっても仕上げ磨きはできる限りしてあげて下さい。
歯磨きで重要なことは、磨いた時間ではなく、毛先が確実に歯の隅々まできちんとあたっているかということです。やさしい力で小刻みに振動させながら磨くことが大切です。



かゆみのある湿しんは
「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ（伝染性膿痂疹）」になります。うみをもったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、
忘れずに短く切ってね

