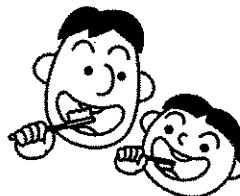


ほけんだよい

令和5年6月号



これから梅雨をむかえ、保育園やお家では室内遊びが増えますが、雨の晴れ間を利用して、長靴をはいて水溜りのある道を散歩したり、カタツムリを見つけてたりと、この時季ならではの遊びを楽しみましょう！



6月4日から10日は、歯とお口の健康週間です！

生まれたばかりの赤ちゃんは、むし歯菌をもっていません。乳歯が生え始めたころ、多くは家族から口移し等によってむし歯菌（ミュータンス菌）がうつります。

むし歯菌は、糖分からブラーク（歯垢）をつくり出し、そこに細菌が集まって、歯のエナメル質を溶かす酸をつくります。歯にブラークをつけたままにしておく時間が長いことも、むし歯ができる条件のひとつです。

■歯みがきはいつから始めたらいい？

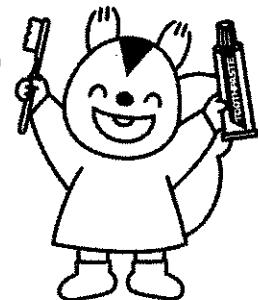
歯みがきを始める目安は、6～8か月くらいで下の歯が生え始めたときです。離乳食を始めて間もない頃で、それほど歯が汚れることはありませんので、汚れをとるというよりも、歯ブラシを使うことに慣れさせていきましょう。



下の前歯2本	上下の8本	奥歯が出てくる	乳歯がそろう
6～8か月ごろ	1歳ごろ	1歳半ごろ	3歳ごろ
まだそれほど歯は汚れないで、湿らせたガーゼでつまむようにぬぐいましょう。まずは歯みがきの感覚に慣れさせていきましょう。	上の前歯が生えてくると、歯に汚れがつくようになります。少しずつ歯ブラシで歯の根元をみがき、歯みがきの習慣をつけていきましょう。	奥歯は、前歯と異なりよく磨かないときれいになります。とくに寝る前の歯みがきが大切になってくる頃です。	乳歯が生えそろつたら、毎食後の歯みがきが理想的。この頃までに歯みがきの習慣がついているといいですね。

■歯みがき剤はいつから使えばいい？

ぶくぶくうがいができるようになったら、徐々にフッ素入りの歯みがき剤を使えます。うがいができない頃は、何もつけずに歯ブラシだけでみがきましょう。



■フッ化物塗布について

生えたばかりの歯は、まだ十分に硬くなっていないためむし歯になりやすい状態です。ここに、フッ化物を塗って歯を硬くすることで、むし歯になりにくくします。歯が生えてくる1歳前後に、歯科医院にご相談ください。うがいができない年齢でも、フッ化物を塗ることはできます。何度か繰り返し塗布することで、効果がより出てきます。



歯によい食生活

離乳食が完了し、大人と同じような食事になったら、歯のためにも食生活を見直しましょう。必要な栄養素をとるとともに、同じものばかりでなく、バランスのとれた食事と、しっかりと噛んで食べることが大切です。

■むし歯になりやすい？おやつ

おやつの時間は10時、15時など時間を決めましょう。1回に食べる量を小皿などに分けてあげると、食べすぎを防げます。子どもが欲しがるたびに与えたり、大きな袋ごと渡して食べさせるのは避けましょう。

むし歯になりやすい	むし歯になりにくい
○チョコレート・ケーキなど 砂糖がたっぷり使われているもの	○ヨーグルトなど 口の中にとどまる時間が少ない
○あめ・キャラメルなど 口の中にとどまる、歯にくっつく	○チーズ・くだものなど むし歯の元となる酸になりにくい
○ジュース・乳酸飲料など 飲み物にも大量の砂糖が入っている	○お茶・白湯など カフェインの少ないほうじ茶や麦茶