

すくすくだより

明・照・保・育・園

2019年6月号



梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、衣服の調節などにもいつも以上に気を配るようにするといいですね。

6月4日は虫歯予防デーです。お子さんの歯は虫歯になっていませんか？歯並び、噛み合わせなど心配なことはありませんか？虫歯になり痛い思いをするのは本人です。辛い思いをさせない為にも予防をしっかりとあげましょう。

こんな環境が虫歯になりにくい！



冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている。

・おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い。

・乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している。

・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている。

・仕上げ磨きをしていない。

・歯の定期的検診をしていない。

・食事、おやつの時間を決めていない。



歯並び、噛み合わせ…悪くなる原因が何か知っていますか？

骨格、歯並びに少なからず遺伝も関わってきますが、その他にも予防できる原因がいくつかあるんですよ。

◎慢性的な鼻炎、副鼻腔炎によって、常に口を開けている状態の場合、無意識に舌で下顎（歯の裏）を押しているのです。特に唾眼中、口を開けて寝ている状態は危険です。反対咬合になりやすい原因です。鼻水、鼻づまりは早急に治療をし、スッキリさせておくといいですね。

◎いつも軟らかい食事ばかりで、硬い物を避けあまり噛まずにいと、顎の発達が遅れ、すべての歯が入りきらない状態になってしまいます。乳歯で全部の歯が生え揃っていても、永久歯は乳歯よりも大きい歯になるので、入りきらず、重なって生えてしまったり、生える場所ではない所に斜めに生えたりするので。歯ごたえのあるお肉や繊維質の多い野菜など、お子さんは噛んで飲み込めず口にたまっていたりしませんか？綺麗な歯並びを獲得する為にも、よく噛んで飲み込む練習をすることが大切です。

つぶやき・・・

突然ですが、実は我が子も上記2つの原因が大きく影響し、反対咬合で永久歯が入りきらないという大変な状況になりました。5年間矯正歯科に通い、感激するくらい綺麗な口元になりました。しかし、矯正を始めた時はワイヤーのしめつけで痛いし、食べづらい、喋りづらい・・・。おまけに食べ物（粘着性のある物）の制限もある為、本当に可哀想でした。すぐに慣れて不自由なく生活できていましたが、正直、保険が利かない治療は莫大な金額がかかり大変でした。まだ一次矯正が終了したばかりで、まだまだ続きますが、高い技術と治療のおかげで本当に綺麗な歯並び、噛み合わせになり感謝の思いです。できることなら、自然に綺麗な歯並び、噛み合わせを獲得することが一番です。もっと予防してあげれば良かったという思いがあるので今回掲載させていただきました。

歯磨きのポイント

健康な歯を保つには歯磨きがとても大切です。甘い物＝虫歯ではなく、グダグダ食べるのが一番危険！「食べたら磨く」を基本に1日1回はお子さんの歯を見てあげましょう。

★膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせ磨きをします。

★鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力で磨きます。



★奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧に磨きます。

★前歯は歯ブラシを90°にあてて磨きましょう。

★歯と歯茎の間は歯ブラシを45°にあてましょう。虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧に磨きましょう！

しっかり噛むといいこといっぱい！

・噛むことにより「だ液」が分泌され、消化を助けるだけではなく、口の中を綺麗にする効果があります。

・噛むことで舌の使い方を覚え、言葉の発音の発達につながっていきます。

・噛みしめる力は意思力、判断力、辛抱強さなど精神面にも十分関わってきます。

6月の健診日程のお知らせ

◇4か月児健診（受付 9:00～10:30）

毎週火曜日：4、11、18、25日

◇1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）

毎週水曜日：5、12、19、26日

◇3歳児健診（受付 12:50～14:00）

毎週木曜日 6、13、20、27日

場所：保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぷ」内）

問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けて下さい。変更する場合は必ず事前にご連絡下さい。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室
保健だより 2019年6月1日 ☎25-0528