



# すくすくだより



2025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、十分に注意が必要です。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと、元気に過ごせるようにしましょう。

6月といえば虫歯予防デー。お子さんのお口の中は健康ですか？お口の中は、虫歯がないからOK！というだけではありません。歯は一生物・・・歯が悪いと全身の健康をも脅かすほど、口腔ケアがとても大事になっています。小さい頃からの積み重ねが必要なので、ぜひ！実践してみてください。



## 小さい頃から「よく噛む」習慣を！

### しっかり噛むといいこといっぱい

- ・噛むことにより「唾液」が分泌され、消化を助けるだけでなく、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、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。



「噛む」為に大切なこと！歯並び、噛み合わせ、虫歯予防！

#### 【歯並び・噛み合わせ】

歯並び、噛み合わせには少なからずとも遺伝も関わってきますが、予防できることもあります。

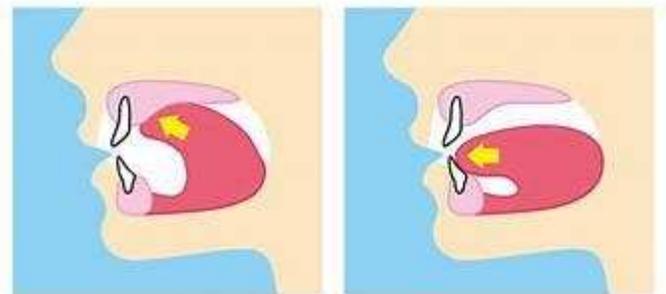
- ①慢性的な鼻炎、副鼻腔炎によって、常に口を開けている状態の場合、無意識に舌で下あご（歯の裏）を押しているのです。普段からお口がポカンと開いていることはありませんか？特に睡眠中、口を開けて寝ている状態は反対咬合になりやすい原因となります。鼻水、鼻づまりは早急に治療しておきましょう。
- ②いつも軟らかい食材で硬い物を避け、あまり噛まずにいと、顎の発達に影響を及ぼし、永久歯が全て入りきらない状態になってしまいます。乳歯が全部綺麗に生えても、大きい永久歯は全部入りきらず、重なって生えてしまったりします。歯ごたえのあるお肉や、繊維質の多い野菜など、よく噛んで飲み込む練習をすることがとても大切です。

#### 【虫歯予防】

- ①なんと言っても歯磨き！「食べた磨く」を基本に行いましょう。また、必ず大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。
- ②おやつのだらだら食べはやめて、決まった時間に決まった量を食べるようにしましょう。常に口の中に食べ物がある状態では、虫歯菌の増加につながってしまいます。
- ③定期的に歯医者さんを受診しましょう。虫歯予防のお掃除や、フッ素塗布もしてくれます。また、虫歯の早期発見早期治療にもつながり、痛みが出る前に治療を済ませることが出来ますね。

### よく噛めているかな??

- ・硬いお肉、繊維質の多い野菜はよく噛んで飲み込めていますか？
- ・虫歯があって噛めない歯はありませんか？
- ・反対咬合など噛み合わせが悪く、食べ物を噛み切ったりが苦手ではありませんか？
- ・口を閉じずにくちゃくちゃ食べになっていませんか？



○正しい舌の位置

×舌が下がっている



～こども保健課からお知らせ～  
乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。

つばやき・・・

実は我が子も反対咬合、永久歯は歯茎の中でぐちゃぐちゃに生えている状態でした。乳歯がきちきちに生えていたので心配になり矯正歯科に相談したのがきっかけでした。矯正歯科の治療を始めて13年。高い技術力と治療のおかげで、一本も歯を抜くことなく、とても綺麗な歯並びと噛み合わせになりました。我が子も小さい頃からよく噛めない子だったので、やはりそれが一因でした。自然に綺麗な歯並びを獲得することが一番です。食事を楽しみながら、顎の発達を目指し「よく噛む」練習をしましょう！