

すくすくだより

2018年6月号



梅雨の季節になりました。湿度も温度も高くなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。栄養をたっぷり摂って健康に過ごしたいですね。そこで大事になるのがお口の健康！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？大人が歯の大切さをしっかり理解し、虫歯を予防してあげたいですね。

乳歯は抜けるから虫歯になっても大丈夫・・・なんて思っていませんか？



乳歯が虫歯になると...

永久歯の虫歯発生リスクが上がる

・乳歯が虫歯になり放置してしまうと、虫歯菌が一番内部の歯髄まで到達し、神経をつたって乳歯の下でスタンバイしている永久歯に悪影響を及ぼすのです。虫歯菌をもった永久歯はいつ虫歯になってもおかしくありません。

永久歯の歯並びに影響を与える

・乳歯には永久歯が生えてくるスペースを確保したり、永久歯を誘導したりする役割があります。乳歯が虫歯になり早々に抜いてしまうと十分なスペースが確保できず、曲がって生えてきたり本来の位置に生えてこないという状況になりかねません。

顔の顎骨の発達に影響を与える

・虫歯で歯が痛かったり、治療時の痛みから偏った噛み方や噛む回数を減らしてしまうことで、顎の発達、成長に影響が出てしまうのです。

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なく、口の中を綺麗にする効果があるので虫歯予防になります。
- ☆噛むことで舌の使い方を覚え、顔の周りや顎の筋肉を鍛え、言葉の発音の発達につながっていきます。
- ☆よく噛むことで満腹中枢が刺激され、満腹感を感じる為食べ過ぎを防ぐことができます。
- ☆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月の健診のお知らせ

◎4か月児健診（受付9:00～10:30）

毎週火曜日：5、12、19、26日

◎1歳6か月児健診（受付12:50～14:00）

毎週水曜日：6、13、20、27日

◎3歳児健診（受付12:50～14:00）

毎週木曜日：7、14、21、28日

場所：保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぷ」内）

電話：39-9160

※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。

虫歯予防

大切な歯を守るためのポイント！

★食べたなら磨く習慣を

食後30分以内に磨くことで、菌の繁殖を抑えます。

★仕上げ磨きの習慣を

ブラシやグリップの形がシンプルで小さな歯ブラシを使い、柔らかい力で、できるだけ細かく動かし1本1本磨くつもりで磨くようにします。

★おやつ時間・内容に注目

おやつは時間を決めて食べることで、口の中を衛生的に保てると共に、バランスの良い食事をしっかり食べることで、おやつ（糖質）の摂り過ぎ予防につながります。おやつの種類も糖質の高い物（チョコレートやクッキー、ジュースなど）ではなく、糖分が少なく歯にくっつきにくい物、口の中に長い間留まらない物（スルメ、煮干し、ヨーグルト、チーズ、アイスなど）を選んでみるといいですよ。

★かかりつけ医を作り、定期的に歯科受診を

口の中を定期的に診てもらい、フッ素塗布など虫歯の予防、虫歯の早期発見早期治療ができるようにしましょう。

豊橋市病児保育事業のご案内

病気やケガのため、保育園等や小学校をお休みしているお子さんを、専用の保育室でお預かりし、保護者に代わり保育と看護を行っています。

【実施施設】◇すこやか診療所 ☎69-3711

◇豊橋市民病院院内保育所「あおたけ」

☎33-6328

◇こじかこども園病児保育室

☎25-0528

【利用料】 1日2,000円 ※昼食等は保護者持参

☆利用には事前登録が必要となります（利用当日でも可）。一度の登録でどの施設も利用可となります。対象となるお子さんの年齢や病名や感染症の種類によっては利用できない場合もあるので、各施設へお問い合わせ下さい。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室

保健だより 2018年6月1日 ☎ 25-0528