すくすくだより

2024年6月号

梅雨の季節になりました。温度、湿度ともに高くなり、また、天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。バランスの良い食事や睡眠をしっかりとり、ジメジメした憂鬱な季節を元気いっぱい乗り越えたいですね。

６月４日はむし歯予防デーです。乳歯は永久歯に比べてむし歯になりやすく、むし歯になってしまうと、噛みづらく食事がおいしくない、発音がうまくいかない、永久歯もむし歯になりやすいなど影響が出てしまいます。むし歯にならない予防と、むし歯の早期発見・早期治療に努めましょう。

乳歯がむし歯になると・・・

★永久歯のむし歯発生リスクが上がる

乳歯がむし歯になり放置してしまうと、むし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。むし歯菌を持った永久歯はいつむし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。乳歯がむし歯になり、早々に抜け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。

★顎の発達に影響を与える

むし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。

むし歯にしない3原則！

１．食後の歯磨き＆仕上げ磨き！

なんと言っても歯磨き！「食べたら磨く」を基本に行いましょう。ただし！綺麗に磨くことが大切なので、必ず仕上げ磨きをしましょう。歯と歯茎の間、奥歯の溝など磨き残しに気をつけましょう。

２．ダラダラ食べは×！

おやつは決まった時間、決まった量を食べていますか？常に、口の中に食べ物があったり、食べかすが付いている状態では、むし歯菌の増加につながってしまいます。おやつの時まで歯磨きは大変・・なんて時は、最後にお茶や水を飲み、食べかすを流すことも効果的ですね。

３．定期的に歯科受診を！

歯科医はむし歯を治すだけではなく、予防の為のお掃除やフッ素塗布をしてくれます。また、むし歯の早期発見にもつながり、痛みが出る前に治療を済ませることができます。かかりつけ医を作り、定期的に診てもらうと安心ですね。

しっかり噛むといいことといっぱい！

◇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。

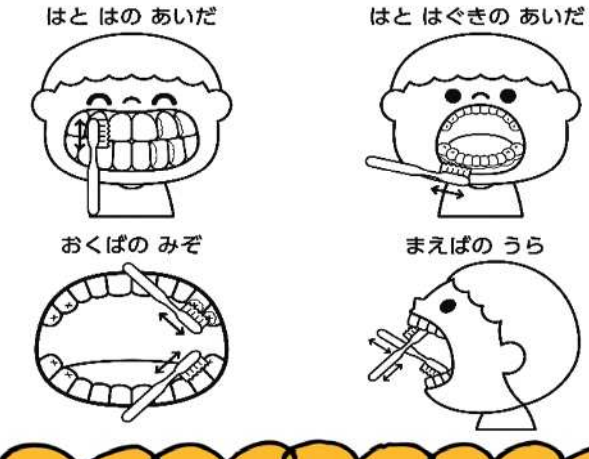
◇噛みしめる力は意思力、判断力、辛抱強さなど精神面にも十分関わってきます。

◇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。

仕上げ磨きのポイント

- 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。むし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。

むしばいきんを やっつけよう！



～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。詳しい情報、日程は豊橋市ホームページをご参照ください。

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