



すくすくだより



2026年6月号



梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとり、ジメジメした憂鬱なこの時期を元気に過ごせるようにしましょう。

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？口腔内の健康は、体全体にも影響を及ぼすとも言われています。歯の大切さをしっかり理解し、虫歯を予防してあげましょう。



乳歯が虫歯になると...

① 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。

② 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。

③ 顎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。

虫歯にさせない3原則！

☆食後の歯磨き&仕上げ磨き！

なんといっても歯磨き！「食べた後磨く」を基本に行いましょう。綺麗に磨くことが大切なので、小さいお子さんには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付けましょう。

☆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、食べかすがついている状態では、虫歯菌の増加につながってしまいます。大体の時間（10時と15時など）を決め、決まった量を食べ終わったらおしまいしましょう。

☆定期的に歯科受診を！

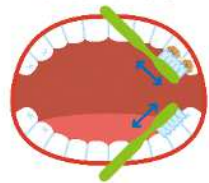
歯科医は虫歯を治すだけではなく、予防の為のお掃除やフッ素塗布をしてくれます。また、虫歯の早期発見にもつながり、痛みが出る前に治療を済ませることもできます。かかりつけ医を作り、定期的に診てもらうと安心ですね。

むしばいきんをやっつけよう！

はとはの あいだ



おくばの みぞ



はとはぐきの あいだ



まえばの うら



仕上げ磨きの point

歯ブラシを鉛筆と同じように持ち、歯に「ピタッ」とあて、「ちょちょ」と小さく、歯と歯の間に毛先を入れ込むような感じで磨きます。歯と歯茎の境目、隣接部、奥歯の溝を念入りに磨きましょう。



つぶやき...

突然ですが、今年20歳になる我が子、今まで虫歯になった経験がありません。なぜならば、私自身が幼い頃から歯医者通いで治療だらけ...そのツケが今に尾を引いて苦労している為、子どもにはそんな思いをさせたくなかったので、仕上げ磨きを頑張りました。さすがに大きくなり本人に任せるようになると、歯磨きを忘れたり、磨きも甘かったりで、絶対虫歯になるだろうと思うことばかり。しかし、乳歯時代に虫歯になっていないからか、娘の永久歯はピクともしません。エナメル質が弱いなどの体質的な要因で、どんなに歯磨きを頑張っても虫歯になってしまうという場合もありますが、定期的に歯医者さんに診てもらうことで、綺麗な歯を保ちつつ、虫歯の早期発見早期治療ができるので安心ですね。



～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。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室 保健だより
2026年6月1日 ☎25-0528