



ひよこだより

乳幼児教育相談部 2018年 6月5日(火) 発行 第6号



歯の健康について

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。この時期、虫歯や歯科について考えてみましょう。

成人の歯は全部で28本。80歳で20本歯があれば大体の物が美味しく食べることができることから『8020運動(80歳で20本の歯を残そう)』が推進されています。歯は、毎日きちんとケアしなければ失うことになり、全身の健康に大きな影響が及びます。そうならないために、早いうちから歯と口のケアに取り組むことが大切です。

人間は成長に伴い、あごが成長すると共に、歯も永久歯へと生えかわります。大きくて強い歯が生え、本数も増えるため、より硬い物をしっかりと噛んで食べられるようになります。また、歯の大切な役割の一つとして「そしゃく」があります。そしゃくとは、歯や下あごを使って食べ物をかみ砕き、唾液とよく混ぜ合わせることで、飲み込みやすくすることです。

歯には一本一本に大事な役割があります。虫歯などで一本でも失ってしまうと正しいそしゃくができません。自分の歯は大切に守りましょう。

また、かみ合わせが悪くなる理由の一つとして、指しゃぶり、噛み方の癖などが考えられますので、子どもさんの様子を観察しましょう。

歯周病や虫歯など、歯と口の病気には生活習慣も大きく影響しています。しっかりと歯みがきをしていても、乱れた生活習慣を続けていると、歯と口の健康は維持できません。歯と口を守る生活習慣を今から始めましょう。

① よく噛んで唾液を出す。

唾液が十分分泌されるのは、噛み始めてから30秒後(一口30回が目安)。唾液のパワーを最大限に活用しましょう。

② 決まった時間に栄養バランスのよい食事を

不規則なだらだら食べは、虫歯や歯周病の原因になります。食事時間を決め、間食や寝る前の食事は控え、栄養バランスのとれた食事で歯と心身の健康を保ちましょう。

ビタミン・ミネラルを多く含む食品例

カルシウム(小松菜、小魚、チーズなど)

ビタミンC(青菜、ブロッコリー、ピーマンなど)



ビタミンD(鮭、さんま、しらす干し、キノコ類など)



③ 疲労やストレスをためない

疲労やストレスは免疫力だけでなく、唾液の分泌も低下させてしまいます。質のよい睡眠や運動で疲労・ストレスを解消し、免疫力を回復させましょう。

④ 歯みがきは毎食後+寝る前

食べたら歯みがきをする習慣を身につけましょう。また、睡眠中は唾液の分泌が少なくなり、自浄殺菌作用が低下するため、細菌が繁殖しやすい状態になります。寝る前は丁寧に磨きましょう。

⑤ 定期的に歯科健診を受ける。

歯は、虫歯になってから通う治療と予防のために通う場合とがあります。各々の家庭によっては、予防治療の一つとしてフッ素塗布をされる場合もあるでしょう。歯科健診に行く機会があれば、顎のずれや口の開き具合、かみ合わせ、顎の関節の音や痛みなど健診して貰うとよいでしょう。歯と口の健康を維持するため、またトラブルを早期に見つけて治療し、全身の健康を守るために、定期的に歯科健診を受けましょう。参照一保健教材ニュース及び大分市役所健康課一

今日から始める子どもさんの虫歯予防

甘い物は、時間・回数を決めて食べよう。

・おやつは、1日2回まで、量を決めて食べる。

・あめや甘い飲み物も、だらだらと口にしない。

1日1回以上でいねいに歯みがきしよう

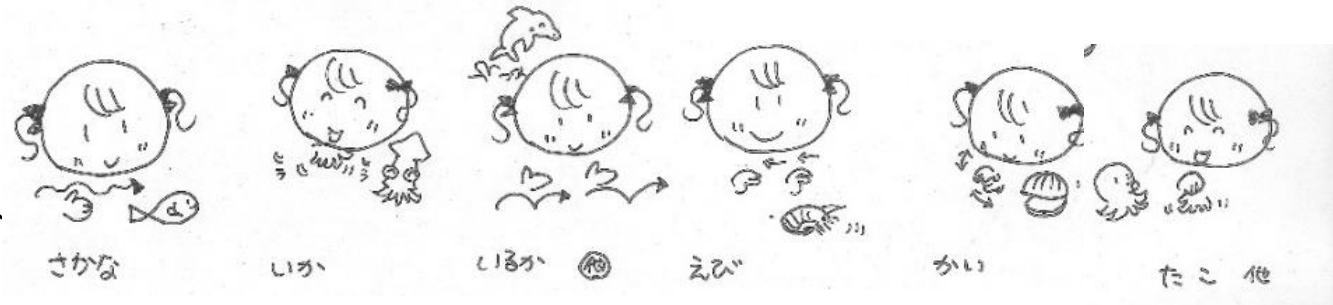
・奥歯、歯と歯の間も磨き残しのないようにする。

・寝る前にしっかりと歯をみがくと、さらに効果的

○唾液の効果

- ・歯や口の汚れを洗い流す
- ・口の中を殺菌する
- ・歯のエナメル質を修復する
- ・消化を助ける
- ・粘膜を保護する
- ・活性酸素を除去する

みんなの手話 今回は、海の生き物です。



さかな

いか

いか

えび

かい

たこ 他