



2024年6月1日 イートンちどり保育園 看護師 鷲田

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、 と体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごしていきましょう。

周4目≈ 歯と口の健康週間

歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るた: みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫 🕴 また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯が きちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯の め、体の成長にも影響します。小さいころから歯・トラブルを予防するために、お子さんといっしょに 家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめで す。

虫歯はこうしてできる!

1 糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯 菌が繁殖し、ネバネバとしたプ ラーク (歯垢) をつくります。 プラーク 1 mg には、なんと虫 歯菌が 10 億個以上も!

0.0.0.0.0.0

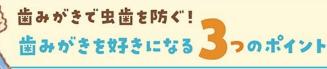
2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖 分を取り込み、酸性の物質を



3 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面 を溶かし、やがて歯に穴が開い て虫歯になります。表面だけが 溶けた「初期虫歯」なら、歯み がきをしっかりすることで、本 格的な虫歯に進むのを防げます。



ポイント1

好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分 で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、 本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったも のを選びましょう。

ポイント 2

やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、 つい「早く!」「ちゃんとみがいて!」などと言い がち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすい もの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続ける のがベスト。それまでに習慣づけたいですね。

ポント3 仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブ ラシが当たると、痛くて仕上げみがきをい やがるようになってしまいます。手の甲に 歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が 広がらない程度の力加減を目安に、やさし くていねいにみがいてあげましょう。



歯が溶けるって?

歯が溶けて虫歯になると言われても、 子どもにはピンとこないかもしれませ ん。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢 につけてお子さんといっしょに観察し てみましょう。1日ほどで歯の表面がボ ロボロと溶けていくのが見られます。