



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【6月のテーマ】

むし歯予防

高田病後児保育所スタッフより

色鮮やかな紫陽花の花とともに梅雨の時期が近づいています。6月4～10日は歯と口の健康習慣といい、歯や口の中の健康を見直す1週間とされています。歯の健康を意識した生活習慣の積み重ねでむし歯を予防することは可能です。むし歯のメカニズムや歯磨きの工夫などご紹介します。

🦷むし歯のメカニズムと予防🦷

むし歯は、歯の表面についた「むし歯菌(ミュータンス菌)」が口の中に入ってきた「ショ糖」を原料にして、「グルカン」を作ります。「グルカン」は水に溶けない物質で、歯の表面に付着し細菌の棲家である「プラーク」となります。このプラーク中の細菌が、食べ物の糖분을栄養源に「酸」を作り出し、時間をかけて歯の表面のエナメル質を溶かすことで「むし歯」になります。

むし歯を効果的に予防するには、以下のポイントに留意する必要があります。

- ①歯磨き:物理的にむし歯菌を少なくする、取り除く
- ②食べ物や食方:むし歯の原因となるショ糖を控え、ダラダラ食べをしない
- ③フッ化物:フッ化物を応用して歯の質を強くする(結晶性を高める)
- ④唾液:よく噛んで唾液の分泌を高め、むし歯を作る「酸」を弱める(phを元に戻す)

🦷歯磨きを楽しくするために🦷

- ①子どもの心の準備・・・乳児期にはまず、子ども自身が「大人に口を触れられる」ことや「歯ブラシ」に慣れることが大切です。遊びの中で口の周りや唇に優しく触れて、スキンシップから「子どもが気持ちいい・大事にされている」という体験になるように関わっていくことが、子どもが歯磨きを好きになるために最も効果的な方法です。
- ②実際の歯磨き方法の工夫・・・親が歯ブラシを使うのを見せると、子どもも真似して歯ブラシを口に入れることで覚えてきます。また、人形やぬいぐるみで遊ぶ時に歯ブラシを使って歯磨きごっこを行うと歯磨きが楽しくなります。乳幼児期は、ガーゼで拭くだけでも予防効果があります。また、食後に水やお茶を飲んだり、ブクブクうがいをしたりすることで予防効果が期待できます。3歳頃からは乳歯が生えそうのため、少しずつ自分で磨けるよう関わるのが大切です。
- ③子どもが主体の歯磨きにする・・・歯ブラシは、子ども用と仕上げ磨き用の2本用意し、子ども用は一緒に選び、気に入ったものを使用しましょう。歯磨きに対する楽しさとやる気を持たせるきっかけになります。仕上げ磨きの際は、まず向かい合って子どもに親がやってもらい、終わったら子どもに許可を得てから歯磨きを始めます。子どもにタイミングを合わせることで、スムーズにできます。難しい時は切り上げることも大切です。

🦷安全に歯磨きをするために🦷

子どもが自分で歯磨きする場合は、保護者がそばで見守り、床や椅子に座らせてする習慣をつけましょう。喉突き防止カバーや柔らかく曲がる素材の歯ブラシなど様々なタイプの子ども用歯ブラシが販売されています。

🦷定期健診の必要性🦷

歯の健康のため、歯科受診はむし歯になってからでなく、定期的に受診しましょう。むし歯治療が必要になる前に、歯科受診に慣れておくことも大切です。フッ化物の塗布やブラッシングの指導など受けることができます。

歯磨きは、手洗いなどと同じ基本的な生活習慣の一つです。年齢発達の合った方法を知り、むし歯を予防するとともに、大人になっても「口の健康を大切にする気持ちを育む」ことが大切です。ぜひ、これを機にお子さんと一緒に、家族全員で歯の健康習慣を身に付けてみませんか？

