

## 6月HUGだより

情報提供者：HUGスタッフ

### 6月のテーマ：むし歯予防

今月のHUGだよりでは、歯についてのお話をしたいと思います。6月と言えば、6月4日のむし歯予防デーです！「む（6）し（4）」にちなんで6月4日はむし歯予防デーとされております。むし歯予防デーのねらいは、子どもたちに歯の大切さを知ってもらうことです。



むし歯にしないための基礎知識

子どもの歯（乳歯）の働き

乳歯は離乳食が始まる6か月ごろから生え始め、2歳半頃には全部で20本生えそろいます。乳歯の働きは、大きく4つです。

- ①食べ物を噛んで消化を助ける
- ②発音を助ける
- ③顔の形を整え顎の発育を助ける
- ④永久歯が正しい位置に生えてくる目印になる

全ての乳歯が、永久歯と生え変わるのは11歳ごろです。

#### むし歯のメカニズムと予防

むし歯は、口の中にいる細菌が、食べたり飲んだりする糖分を餌にして作りだした酸によって、歯が溶けた状態です。乳歯はエナメル質の厚さが薄いのが特徴です。そのため、乳歯がむし歯になるとあっという間に穴が開きます。

むし歯を効果的に予防するには、**食べ方で防ぐ！**



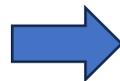
こんな食べ方がむし歯のもとに・・・むし歯を防ぐ食べ方に変えましょう

#### だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯磨きをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間溜まり、虫歯を招きます。飴やグミなど長い時間口の中にいたままになるお菓子は要注意です。

#### おやつ時間を決める

時間を決めて食べる。  
甘いものを食べてもブクブクうがいをしたり、しっかり歯を磨けば安心です。



## やわらかいものばかり食べない

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほど噛まないで、唾液があまりでません。また、歯にこびりつきやすくむし歯を招きます。

## よく噛んで食べる

よく噛むと、唾液がよくでます。野菜類や海藻類、キノコ類など、噛み応えのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。

## 歯磨き指導は2歳児～3歳児から

歯磨き指導は、乳歯が生えそろう2歳児～3歳児から始めましょう。

歯磨きの練習を始める目安は、「自分でスプーンが持てるようになったら」と言われています。子どもの成長に合わせて練習をはじめていきましょう。

歯みがきを楽しくするために、突然「歯みがき」ではなく「準備」が大切です。



### ①子どもの心の準備

子どもは1歳前から親や周りの大人の真似をして、スプーン等を口に入れたり、親の口に入れたりして「遊び」の中でスプーン等に興味をもつようになります。遊びの中で口の周りや唇にやさしく触れて、口に触れることになれる関わりが効果的です。

### ②実際の歯磨き方法の工夫

親が歯磨きをするのを見せると、子どももそれを真似して歯ブラシを口に入れることを覚えていきます。

### ③子どもが主体の歯磨きにする

歯ブラシは子ども磨き用と仕上げ磨き用を用意しましょう。子ども用は子どもが気に入ったものを使用しましょう。そうすると「自分で選んだお気に入りの歯ブラシを使う」ということが楽しみとなり、自分で歯を磨くやる気を持たせるきっかけとなります。



### ④小さい子どもはブクブクうがいできれいにしましょう

～歯科医院にて定期検診をしましょう～

定期検診では、むし歯の早期発見や、歯ブラシ指導、フッ素塗布などが受けられます。定期検診の理想の頻度は3～4か月に一度。理由は、3～4か月程度で、歯石が生成されるからです。また、高濃度フッ素が効果的に働く期間も3～4か月とされています。むし歯になってから歯医者に行くのではなく、定期検診でしっかり予防しましょう。

