

ほけんだより

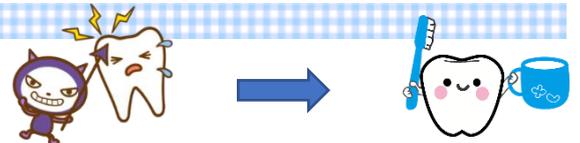
病児・病後児保育「みどり」
令和6年5月発行



今月のテーマは「**歯と口の健康**について」です！

子どもの歯の健康管理には、虫歯にならないための日々の
お手入れのポイントに加え、最近低下してきているといわれている
子どもの「噛む力」の大切さや「噛む力」を育てることも大切です。

歯のケア



「乳歯の時に虫歯になっても、永久歯に生え変わるから」と思う方もいるようですが、「乳歯の時に虫歯になった子は永久歯になっても虫歯になりやすい」という研究結果があります。そのため、歯のケアは、乳児期からしっかり行います。

食べた後に水や麦茶などを飲んで、うがいをさせるだけでも、虫歯予防につながります。仕上げ磨きをするときは、力が入り過ぎると歯茎が痛くなって歯磨き嫌いの原因になります。できるだけやさしく磨いてあげるのを意識してください。

かむ力

よく噛むことは、あごの動きが脳を刺激して脳の働きを活発にします。だ液がたくさん出て消化吸収がよくなり、あごの骨や噛むことに関連する筋肉に作用してきれいな歯並びのためのスペースができるなど、さまざまな効用があります。



【よくかむといいこといっぱい！】

- 消化吸収がよくなり、栄養がしっかりとれる
- 食べられるものが多くなり、好き嫌いが減る
- 脳を刺激して、発達を促す
- あごの骨が発達し、歯並びがよくなる
- ゆっくり食べるので太りにくい



かむ力をつける方法

ゆっくり味わいながら、おいしさを感じながら噛むことを楽しめるように、噛みごたえのあるものを取り入れます。

大事なことは、しっかりと噛み、水やお茶で食べ物を流し込まないようにすることです。