



食育・健康だより

トベラこども園 令和元年6月発行



乳歯を大切にしよう！

人の歯は一生に一度だけ生え変わります。「乳歯は抜けてしまう歯だから…」とおろそかにしていませんか？乳歯は、永久歯が生えてくる前までの口の健康や発育・成長を支える重要な役割を果たしているのです。乳歯を大切にこそ、一生使える健康な永久歯が生えてくる事が出来るのです。

<乳歯の役割>



食べ物をかむ



発音を助ける



顔の形を整え
あごの発育を助ける



永久歯が正しい位置に
生えてくる自印になる

① 食べ物をかむ

・しっかり噛むことで、発育に必要な栄養分を吸収することができます。

② 発音を助ける

・たくさんの言葉を覚えていく幼児期は、歯が健康であることで正しくきれいな発音ができるようになります。

③ 顔の形を整え、あごの発育を助ける

④ 永久歯を正しく誘導する

・乳歯は後から生えてくる永久歯のためのスペースを確保しています。虫歯などで乳歯を抜いてしまった場合、隣の歯が傾いてきて、永久歯の生えるスペースがなくなり、歯並びや噛み合わせを悪くする原因にもなります。



<虫歯について>

虫歯は、虫が作るものではありません。歯垢の中のバイキン(ミュータンス菌)が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。ミュータンス菌は、砂糖の入った甘い物を食べると、活発に働いて酸を作ります。この酸によって歯が溶かされます。これが、虫歯の始まりです。



虫歯予防

★だらだらと食べない

・口の中に糖質が溜まる時間が長いほど、虫歯になるリスクは高まります。胃が小さくて一回の食事が少ない幼児期は、食事以外の時間におやつを食べて一日の栄養素を補う必要がありますが、時間や量を決めて間食を取るようにしましょう。

★水分補給にはお茶やお水をチョイス

「哺乳瓶う蝕」に要注意！！

・離乳の時期を過ぎる時期になっても、哺乳瓶でミルクやジュース・イオン飲料などの甘い飲み物を与えたり、母乳をやり続けていると起こってしまう虫歯のことです。特に、寝かしつけの為に与え続けていると、前歯から奥歯までの広い範囲で虫歯ができる恐れがあります。哺乳瓶を止める時期、与え方には十分気を付ける必要があります。

★よく噛んで食べよう

・食事の際によく噛むと、唾液の分泌が促進されます。唾液は、口腔内の酸を中和する働きや歯の表面のエナメル質を修復する作用があります。

★食べたなら磨く

・歯磨きで一番大切なのは、歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、歯垢を落とす事です。寝ている間は虫歯菌が増えやすいので、寝る前の歯磨きは特に大切です。また、生え変わり期の口の中は、歯が抜けていたり背の低い歯があったりして、とても磨きにくいです。鏡を見ながら、虫歯になりやすい奥歯を中心に、1本ずつ丁寧に磨きましょう。

★年に2~3回の定期健診やフッ素塗布などの予防処置をするのも効果的です。