



食育健康だより

令和6年6月発行 トベラこども園

真珠のような可愛らしい歯が赤ちゃんの口の中に見えると、とても感動しますよね。
一生の中で乳歯を使う期間は約10年で、人生80年とすると1/8です。
この10年間に乳歯はたくさんの大切な役割を果たします。

- よく噛めると、運動能力が発達して生き生きと元気な子どもに育つ。
- よく噛めると、顎が正常に発達し、綺麗な歯並びを作る。
- 綺麗な歯並びは、正しい発音を育てる。
- 健康な乳歯の下で、健康な永久歯が育つ。

《歯磨きの仕方》

0歳：1、2本の頃はミルクや離乳食の後にガーゼで拭いてあげます。
上下に4本ほど生えてきたら赤ちゃん用の歯ブラシを口の中に入れる練習をスタート。

1、2歳頃：「自分で歯ブラシを持って口の中を掃除をしてみる」

「仕上げ磨きをしてもらおう」の2つのことが子どもに伝わればOK

3～6歳頃：3歳を過ぎたら自分1人で磨けるよう、磨き方をしっかり教えていきます。歯を磨いていく順番、歯ブラシの当て方や動かし方、力の入れ具合などを伝えていきましょう。5歳以降は永久歯に生え変わり始めるので、永久歯は特に虫歯にならないよう気をつけて磨きましょう。



《子どもが歯磨きを嫌がるのはなぜ？》

○仕上げ磨きが痛い

特に上の前歯の真ん中辺りに歯ブラシが当たると、子どもはとても痛がります。
歯ブラシは鉛筆を持つように軽く握って力が入りすぎないように気を付けましょう。

○怒られたり押さえつけられたりして怖い

子どもが動いてしまって歯磨きがやりにくい時に「我慢して!」「じっとして!」などと怒っていませんか? また、丁寧に磨こうと思ってつい力が入り、体を押さえつけることで恐怖に感じてしまうことも。歯磨き = 怖いというイメージがつかないように、優しく磨いてあげましょう。

○眠くて機嫌が悪い

子どもは眠くなると機嫌が悪くなってしまうもの。ご飯を食べ終わってすぐなど、子どもが眠くなる前に磨く習慣をつけておくのがおすすめ。



《仕上げ磨きのポイント》

① 年齢ごとに違う「虫歯になりやすい場所」を丁寧に磨く

虫歯になりやすい場所は年齢ごとに違います。

乳歯期：「奥歯の噛み合わせ」「上の前歯」「歯と歯の間」

生え変わり期：乳歯期の箇所 + 「生えただばかりの永久歯」

(特に、6歳頃に生え始める「第一大臼歯」は、最も虫歯になりやすい歯。)

② 上唇小帯を指でガードしながら磨く

③ 「イー」の口と「アー」の口で磨く

奥歯の頬側と前歯の唇側を磨く時は「イー」、下の歯の舌側を磨く時は「アー」の口にさせると、磨くのがラク。