



食育・健康だより

トベラこども園 9月発行



歯とは…?

歯は、食べ物を体の中に運ぶ前に、小さくしたりすりつぶしてくれたりする働きがあります。もし歯がなかったら、食べ物を食べることが難しくなって、十分に栄養を取ることが出来ずに、弱い体になってしまうかも…。そのため、歯にはとっても大切な役割があります。

<乳歯の大切な役割>

「乳歯は抜けてしまう歯だから永久歯の方が大切」と乳歯は軽く見られがちですが、それは大きな間違いです。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。そして乳歯があるからこそ、永久歯は顎の中の決まった位置から健康にはえてくる事が出来るのです。乳歯は大きく分けて2つの大切な働きをしています。

乳歯の働き

① 噛むこと



→乳歯が生えることによって、食べ物を噛んで飲み込むことを覚え、噛むことによる刺激で顎の成長や発育をうながしているのです。

② 発音の発達、永久歯のスペース確保

→乳歯の生え方が悪かったり抜けていたりすると、発音がなかなかうまく出来ないことや、抜けていたところに前後の乳歯が動いてしまい、永久歯の生えるスペースがなくなってしまうことがあります。



乳歯が大きなむし歯になってしまったり、むし歯が原因で早く抜けてしまったりとこれらの働きができなくなってしまうのです。だから、乳歯がむし歯にならないように、甘い物の食べ過ぎに注意して、歯みがきをしっかりしましょう。また、フッ素塗布といった予防処置をするのも効果的です。このようなことから、乳歯も永久歯と同じように大切にしてくださいね。



むし歯は虫がつく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、砂糖の入った甘いものを食べると、活発に働いて酸をつくり出します。この酸によって、歯が溶かされます。これがむし歯の始まりです。

“だらだら食べ”は歯の大敵!!

むし歯になりやすいのは砂糖を多く含んでいる食べ物ですが、中でも歯にくっつきやすいものや口の中に長く入れているものは、特に気を付けましょう。また、おやつをだらだら食べていると、口の中は常に酸性で、歯が溶けやすくなります。おやつは時間を決めて食べ、食べたなら歯みがきをしましょう。



<歯みがきについて>

歯みが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、歯垢をおとすことです。でも、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、とても磨きにくいのです。鏡を見ながら、むし歯のなりやすい奥歯を中心に、1本ずつ丁寧に磨きましょう。

～Q&A～

① Q.いつ磨いたらいいの?

A.「食べた後磨く」が歯みがきの基本です。寝ている間にむし歯菌が増えやすいので、むし歯予防には寝る前の歯みがきが特にたいせつです。



② Q.何分くらい磨く?

A.3分以上がおすすめです。毎回時間をかけて磨くのが難しい時は、1日1回だけでも丁寧に磨きましょう。

③ Q.歯ブラシの取りかえどきっていつ?

A.取りかえの目安は、約1カ月です。いくらよい歯ブラシでも、何カ月も使っていると毛先がバサバサになって、歯垢を取り除く効果がおちてしまいます。月に1度は毛先が開いていないかどうかチェックしましょう。