



食育・健康だより

トベラこども園 令和2年6月発行



～正しい歯磨きで病気に負けない体づくり～

子どもの歯は、生え始めのころは誰も「虫歯にさせたくない!」と思うはず。しかし、少しずつ歯が生えそろっていくうちに「虫歯も一本くらい平気かな?」と意識が変わってしまうことがあります。気づいたときには泣きながら歯医者さんで虫歯の治療をすることになりかねません。

正しい歯磨きの知識を持ち、ポイントをしぼった磨き方や習慣を知っておきましょう。



正しい仕上げ磨きをしましょう

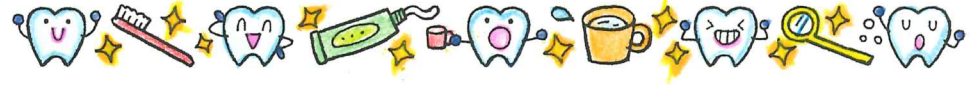
十分に歯磨きができない子どもには、仕上げ磨きをしてあげる必要があります。朝夜2回の歯磨きを習慣にして、せめて夜だけは子どもが嫌がっても仕上げ磨きをしてあげるようにしましょう。ポイントは、しっかり磨こうと必死にならず笑顔で行うことです。歯をピカピカにすると気持ちいいということを教えてあげましょう。



磨き残しの多いところに注意

【前歯の裏側(上・下)】

前歯の裏側は、シャベルのようにくぼみになっているため、磨きにくい場所の一つです。



【上の奥歯の外側】

本人磨きでは「イー」と口を横に広げて磨くこと、仕上げ磨きでは、磨く部分をしっかり目視しながら磨くことが大切です。

【奥歯の内側(上・下)】

歯垢が残りがちな奥歯の内側は、手首を回して歯の内側にしっかりとブラシが当たるようにして、細かく歯ブラシを動かして磨きましょう。

規則正しい食生活をしましょう

食事は1日3食にして、水分補給はお茶か水にしましょう。食事や間食はダラダラと食べず時間を決めて取ることがポイントです。

また、虫歯菌は口の中の糖分を栄養にして歯を溶かします。よく噛むことで唾液量が増えるのでしっかり噛むことも心がけるようにしましょう

歯医者さんでメンテナンス

毎日欠かさず仕上げ磨きをして、食生活に気を付けていても、虫歯ができてしまうこともあります。

そこでお勧めしたいのが、歯医者さんでのメンテナンスです。歯医者さんでは普段だと見落としがちな磨き残しの部位や歯磨きのコツなどを教えてくれます。定期的に通うことで気になることや不安なことの相談もできる場所にもなり、安心につながります。

【参考文献】

<https://www.oralb.braun.co.jp/ja-jp/oral-care-topics/cavities/prevention-of-caries-for-kids>

<https://hoiku-shigoto.com/report/archives/23131/>

