

食育・健康だより

トベラこども園 令和4年6月発行

虫歯予防は正しいブラッシングから。

下の歯が生えたら…

授乳や離乳の後、ガーゼか綿棒を人肌のお湯に浸してていねいに歯のまわりを拭くことから始めましょう。何でも口に入れる時期はハブラシに慣れさせることも大切です。1～2歳ごろになったら、やわらかい乳児用ハブラシで3歳ごろからは幼児用ハブラシで子ども自身が磨く習慣をつけるようにしましょう。子どもがひとりで完全にブラッシングできるまではお家の人の仕上げ・点検磨きが必要です。



夜寝る前の歯磨きは子どもとのスキンシップを深め、虫歯予防ができるかけがえのない時間になるでしょう。

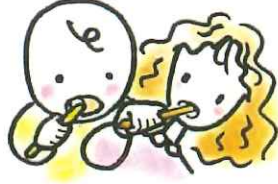
こどもの歯磨き習慣



●指にガーゼをまいて拭く



●スプーンがもてたらハブラシを



●お母さんや保護者をまねて磨く



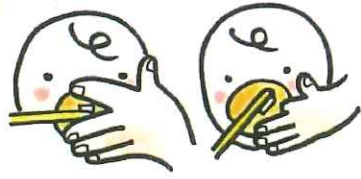
●ブクブクうがいができるれば一人磨き



●乳児のむし歯になりやすいところは、上の前歯の歯と歯の間、奥歯の歯と歯の間、奥歯の溝の部分、奥歯の歯と歯の間などです



●こどもをまっすぐに寝かせる(あぐらを組むと安定します)



●歯をよく見て、確実にブラシをあてる(歯ぐき、舌などにブラシをあてないように)

6歳臼歯は虫歯になりやすい。

いちばん最初に生えてくる永久歯が6歳臼歯です。この歯は口のいちばん奥に生えるため、大人の歯だと気づかないことがあります。5～6歳くらいに顔を出すので、虫歯にならないように気をつけて下さい。

【虫歯になりやすいわけ】

- ①乳歯のいちばん奥に生えてくるため気づきにくい。
- ②完全に生えるまでに時間がかかるため歯磨きしにくい。
- ③噛む面がデコボコしているので食べかすがたまりやすくなる。



6歳臼歯の1本磨き



●生えてくる途中は他の歯より低いため、ハブラシの毛がとどかない



●お口の横から1本磨きをしましょう

園のあるある情報

園では3歳児から給食・おやつ後にハミガキをしていますが、子どもが力をいれすぎたり、噛んだりしてハブラシが早くいたむことがあります。毛先が開いたら歯垢を落とすことができないだけでなく、歯茎も傷つけてしまいます。ハブラシが開いたら取り替えましょう。

