



# ほけんだより



御座場市福祉事務所

令和2年 6月号

歯を大切に  
しましょう!

## 口腔環境をしっかりと整えましょう!



将来にわたって健康な歯で過ごすためには、幼児期からの歯と口のケアが大切です。保護者の仕上げみがきや、よい食週間を心がけていくことが大切です。歯と口の健康のためにポイントをまとめてみました。

### 歯みがき

4~5歳になると自分で歯を磨くようになりますが、子どもだけではみがき残しも多く見られます。睡眠中は唾液の量が減少するため、寝る前の歯みがきはとても大切です。保護者がていねいに仕上げみがきをするようにしてください。



### よくかんで食べる

噛むことによって唾液がたくさん出てきます。唾液が出ることによって食べ物の味がよくわかるようになり、消化吸収を助け、むし歯予防につながります。しっかり食べることで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことにもなります。よく噛む習慣をつけましょう!



### 食生活

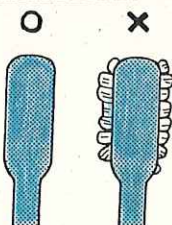
歯と口の健康をたもつためには、食生活も関係してきます。例えば、間食をだらだらと食べていると、口の中の酸性の状態が長く続き、むし歯になりやすい環境をつくってしまいます。食事は時間を決めることが大切です。また、間食は甘い菓子類などは控えて、乳製品やいも類、おにぎり、果物などにするとよいでしょう。



### イオン飲料とむし歯について

乳幼児に、日常的にイオン飲料を与えることによるむし歯が問題になっています。イオン飲料はpH3.6~4.6と低い値です。pH5.4以下ではエネメル質の脱灰が起こり、むし歯になりやすいといわれています。イオン飲料は、下痢や脱水などの際の水分補給として使用するようにし、普段の水分補給は水や麦茶にしましょう。

※ 保護者の方へ 歯ブラシチェックをお願いします ※



歯ブラシを真後ろから見たときに、毛先が見えるようになっていたら、新しいものに交換しましょう。歯ブラシを噛んでしまうお子さんも多いかと思いますが、毛先が広がってしまつとみがきににくくなってしまつため、定期的に確認しましょう。