

健康な体づくりに欠かせない歯

歯は健康な体を作るために、とても大切な働きをしています。歯磨きの習慣をきちんとつけるためにも大人と一緒に、歯を磨く姿を見せることが大切です。「ご飯を食べたら歯磨きをする」「寝る前に歯磨きをするよ」と声をかけあい歯磨きをしましょう。

乳歯の大切な役割

噛む

歯があることで、しっかりと食べ物を噛むことができます。よく噛むことで咀嚼の能力が高まり、消化吸収も良くなります。

話す

乳幼児期は言葉話し始める大切な時期です。歯がきちんとそろうことで正しい発音ができるようになります。そのため、歯の健康を保つことが大切になります。

永久歯のみちしるべ

乳歯の下には永久歯が育っています。乳歯は永久歯が正しく生えるためのみちしるべになります。乳歯は生え変わるからと、ケアをおろそかにすることなく虫歯をきちんと予防しましょう。

子どもの歯磨きの心得

楽しいと感じられる雰囲気作りをする

磨く側がやらなくてはという義務感よりも、一緒に遊ぶことの1つと思ってやってみましょう。歯磨きはスキンシップのひとつです。歌を歌いながらでも良いですし、おしゃべりをしながら歯磨きをするのもオススメです。

磨いてるとき、磨いた後はたくさんほめる

たくさん褒めて嬉しい気分にしてあげてください。「ちゃんとして」などと無理強いはいないようにしましょう。

決まった時間に行なう

生活のリズムは、積み重ねで毎日の中にできていきます。決まった時間に磨くことで歯磨きの時間を認識でき、少しずつ慣れていく近道になるでしょう。

定期的に健診に行く

定期的に診てもらうことは、虫歯予防はもちろん歯科医院に慣れるためにも大切です。歯の磨き方、汚れ具合、歯並び、虫歯のチェックをしてもらいましょう。

歯磨き中の事故に気をつけましょう。

怪我の要因としては、歯ブラシを加えたまま歩くなどして転倒など、歯ブラシによる口腔内の事故があります。事故防止としては、保護者の見守り・床に座って行う・歯磨き時は、転倒の恐れのある不安定な場所は避けるなどして事故を防ぎましょう。