

保健室より

子どもの歯は永久歯に生え変わるからと虫歯を放置していませんか？

きちんと治療しないと永久歯の成長を妨げ、歯並びに影響が出たりします。毎日の中で習慣の1つに歯磨きをしっかり取り入れましょう。



健康な歯で過ごすためには

1. 食べた後磨く習慣を身に付けましょう。歯の生え始めた乳児でも、歯ブラシに慣れる習慣として食後にはガーゼで拭うだけでも効果はあります。
2. 歯の育成には、食事が重要になります。栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
3. かかりつけ医を決めて、子どものうちから半年～1年に1回くらいは歯のチェックをしましょう。また、歯科健診で虫歯があった人は、早急に受診し治療を開始しましょう。
4. 歯がきちんと磨けるように、歯ブラシのブラシが開いてきたら交換しましょう。乳幼児は、自分では十分に汚れを落とすことが出来ないため、親の手で仕上げ磨きをすることが大切です。楽しい雰囲気で行ってください。

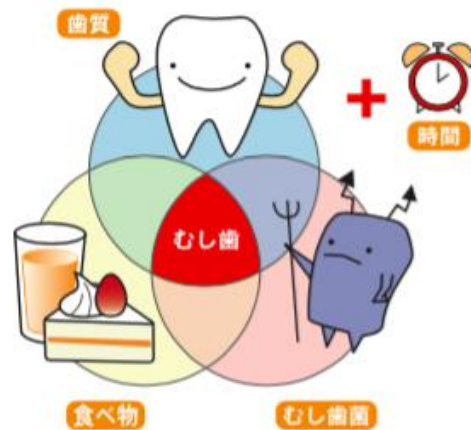


虫歯を移さないためには

虫歯は虫歯菌の感染により起こります。産まれたばかりの赤ちゃんの口には虫歯菌は存在しません。大人からの感染により口の中に住み着くと言われていいますので、虫歯菌が住み着かなければ将来虫歯になる可能性も低くなります。

- ①スプーンや箸の共有は避ける
- ②口移しで食べさせない
- ③虫歯がある家族は早急に治療をする
- ④家族全員での虫歯予防
- ⑤食事・おやつは時間を決めて

上記のようなことが大切になってきます。



歯ブラシ中の事故に注意

子どもが、歯ブラシをくわえたまま転倒することで、喉の怪我などに繋がることもあります。そうならないためにも、歯磨きはなるべく座って行うようにし、保護者が見守るようにしましょう。また、子どもは親の真似をしますので、保護者も歩きながら磨いたりせずに座って磨くように心がけてみてください。



小さなうちから歯磨きの習慣をつけることで、生活リズムの中に取り入れて歯磨きが楽しい時間になるように、各家庭で工夫してみてください。