

## 保健目標

### 食後に歯磨きをしましょう

#### 歯みがきを好きになる3つのポイント

##### ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシの方が楽しく、歯みがきができます。仕上げ歯磨き用には、本人が使うものとは別にサイズや年齢に合ったものを選びましょう。

##### ポイント2 やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、「早く!」「ちゃんとみがいて!」などと言いがち。でも、子どもは楽しい方が取り組みやすいもの。優しい気持ちで見守ってください。

##### ポイント3 仕上げ歯みがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安にやさしくていねいにみがいてあげましょう。

仕上げ歯みがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。

それまでに習慣づけたいですね。



# ほけんだより

第412号 令和4年6月1日 光明高倉保育園

梅雨の季節になりました。湿度、温度ともに高くなり天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境づくりに配慮し、引き続きの健康観察をお願いいたします。今月は歯や口にまつわるお話を紹介します。



#### 6月4日～ 歯と口の健康週間!

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯がむし歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

#### むし歯はこうしてできる!

##### ① 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、むし歯が繁殖し、ネバネバとしたプラーク(歯垢)を作ります。  
プラーク 1mg にはむし歯菌が 10 億個以上も!

##### ② むし歯菌が酸を出す

プラークの中でむし歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。

##### ③ 酸が歯を溶かす

むし歯菌を出す酸が歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いてむし歯になります。



#### 「治療」より「予防」を

スウェーデンでは、80歳の平均残存歯数が25本です。日本は20本が目標(80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動)なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というより「むし歯を予防してくれるところ」なのです。

プラークコントロール(歯垢がとれているか)や歯磨き指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。

むし歯にならないためには、定期的な点検が大切なのです。

#### 保育園での歯科健診の様子

高倉保育園は1年に3回歯科健診があります。令和3年度は東京都学校歯科保健優良校の表彰がされました。

##### 1年間お世話になる歯科の先生をご紹介します

中島歯科医院 中島豊春先生

中島先生からのメッセージ

「歯は大切!子どもの歯は1回だけ、はえかわり、おとなの歯になります。おとなの歯は、はえかわりません。じょうぶな歯は子どもの歯の時から作られます。良く磨いて大切にしましょう!」

