



保護者の皆さんへ：口と生活習慣のチェックポイント No.2

お子さんの今の健康は、生涯の身体づくりの基本となり、さらにお子さんは、生涯の良い生活習慣を身につけるスタート地点に立っています。口の健康づくりは、身体づくりとしつけの基礎となりますので、しっかり取り組みましょう。

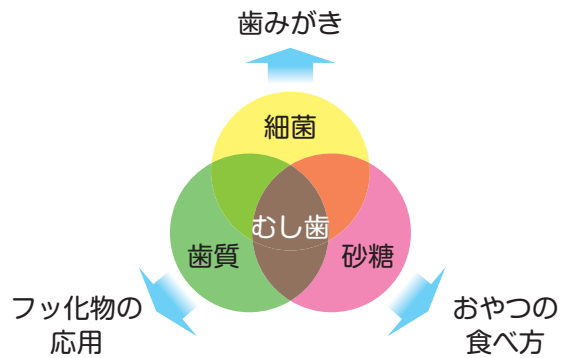
○ むし歯の予防法

ポイント

- 毎日の仕上げみがき
- おやつの与え方
- フッ化物の応用

むし歯は、歯に付いた細菌が砂糖から酸を作り、その酸が歯を溶かしてできます。むし歯予防には、この3つのう蝕の発生要因（細菌、砂糖、歯）それぞれに対策を実施します。

細菌に対しては歯みがきを、砂糖に関しては食生活の見直しを、歯には歯を溶けにくくするためにフッ化物を応用します。乳幼児の場合は、歯みがきは仕上げみがきを毎日きちんと行います（下に説明）。食生活の見直しは、おやつを食べる回数が多くならないかを確認します（裏に説明）。



むし歯の発生要因とむし歯予防



むし歯のでき始めは、穴があく前に歯の表面がにごって、白色や褐色になってきます。むし歯の危険信号を見つけたら、むし歯にならないようにしっかりむし歯予防を行います。

○ 楽しい仕上げみがき

ポイント

- 仕上げみがきはスキンシップ
- お子さんの口の中をよくみながら仕上げみがき

子どもを膝にのせて仕上げみがきを行うと、子どもからは視界のすべてが歯みがきしてくれる人になり、一対一の独り占めの時間になります。この時に、やさしく声をかけながらのていねいな仕上げみがきは、子どもの心の安定につながります。昼間に外出しているお父さんは、お風呂だけでなく仕上げみがきを行って、濃厚なスキンシップを楽しんでください。規則正しい生活習慣として、毎日の仕上げみがきを行いましょう。



始めに自分で歯みがき、その後は、明るいところで、お子さんの口の中が全部みえるようにして仕上げみがきをしてあげましょう



歯ブラシの持ち方はペンをもつように…



上唇の裏のひだ（上唇小帯）に歯ブラシがあたるとお子さんは痛がります。歯ブラシをもっていないほうの手でこのひだをガードしてあげましょう

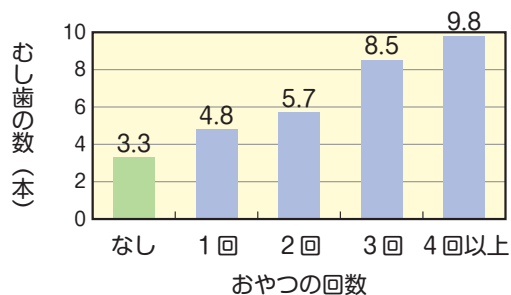


保護者の皆さんへ：口と生活習慣のチェックポイント No.2

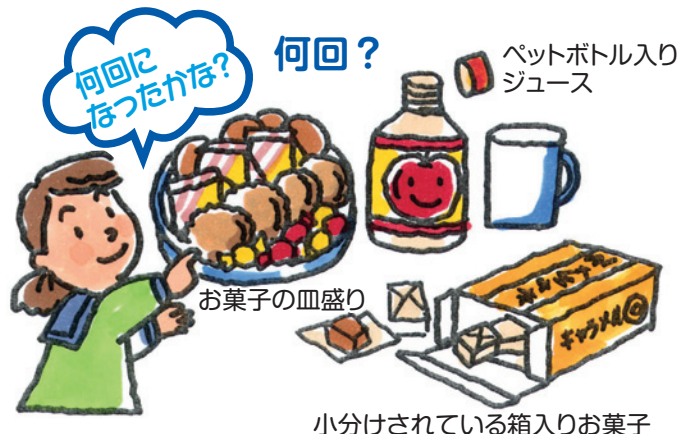
○ おやつとの与え方

ポイント

- おやつ回数は一日二回以下にしましょう
- 場所を決めて食べましょう
- 一回に食べる量を決めましょう



おやつ回数を数えてみましょう。



育ち盛りの子どもにとって、主食を補うおやつは、身体づくりに必要ですし、楽しいおやつは、おしゃべりや満足感から心の安定につながります。栄養の面から見れば、おやつは重要なエネルギー源です。

しかし、甘いおやつを口に入れている回数が多い場合や、だらだら食いをしているとむし歯の危険が高まります。むし歯予防のおやつ食べ方は、食べる回数を少なくします。同じ量の甘いおやつを食べるならば、一度に食べられるケーキより、小分けしてあって何度も食べるチョコレートやキャラメルの方が、むし歯の危険度は高いのです。

むし歯の危険度



特に高い：キャラメル、ガム、ドロップ、ヌガー
ほとんどが砂糖で、小分けしているから何回も食べ、口の中に長く入って歯にくっつきやすいので要注意!



高い：チョコレート、カステラ、ビスケット、クッキー
糖分が多く、食べたあと歯にくっつきます。習慣化しがちなお菓子なので、なるべく遠ざけたいもの。



やや高い：マドレーヌ、スポンジケーキ、かりん糖、ウエハース
かなり糖分が多いですが、歯にくっつきにくいもの。



低い：アイスクリーム、甘栗、くだもの、砂糖なしビスケット
口の中に入っている時間が短かったり、砂糖を使っていないものが、おすすめ。



特に低い：せんべい、クラッカー
砂糖が入らない上にカリカリと砕けるため、歯にくっつきにくいものばかり。

○ 噛むことの大切さ

ポイント

- しっかりと噛んで食べることは学習です

生涯、しっかりと食べ物を噛んで食べられるようになるためには、小さな子どものうちに「食べる」練習が必要です。いろいろな形、固さ、大きさなどの食材を自由に食べさせることにより、適量のかじりとりや、噛む回数や強さ、リズム、唇の動かし方などを学び、適切に「食べる」行為が身につきます。食べることは、小さな子どもには重要な学習ですので、切りそろえた食材を汚さず食べるしつを教える前に、かじらなければならない大きな食材や様々な切り方をした食材で、食べる冒険を楽しんで、「食べる」基礎を学んで下さい。



むし歯になると、大きな穴があいたり、形が崩れてきます。このような状態では、しっかりと噛んで食事をする事が出来ません。