



6月4日～ 歯と口の健康週間！

歯はかたい食べ物も噛めるよう、エナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、虫歯になりやすいのです。小さなころから、歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう。

虫歯はこうしてできる！



歯みがきで虫歯を防ぐ！
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ほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、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、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。
仕上げみがきは小学校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。



ポイント3 仕上げ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。

実験！ 歯が溶けるって？
歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんといっしょに観察してみてください。1日ほどで歯の表面がポロポロと溶けていくのが見られます。

歯みがき中の事故を防ぐ3か条

歯磨き中に、歯ブラシで口の中や喉に怪我をする事故を防ぐための3か条を紹介します。
歯みがき中の子どもが大人に抱きつき歯ブラシが刺さるとい事故もあります。
子どもが落ち着いた雰囲気でも歯を磨けるように気を付けてください。



- 1 歩かない**
歯みがき中の事故で最も多いのが、歩いたり走ったりして転ぶケース。歯みがきをすする場所を決めておきましょう。踏み台から転落する危険があるので、歯みがき中は座らせると安心です。
- 2 遊ばない**
歯みがき中にほかのことをするのは危険です。事故の中には「寝転んで歯みがき」「ソファに立って歯みがき」など、歯みがきのように実際は遊びになっているケースが少なくありません。
- 3 手を離さない**
歯ブラシから手を離すのは、すでに歯みがき以外のことをしているサイン。「歯みがき中は歯ブラシをしっかりと持って」と伝えましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに 虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

だらだら食べる
遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかつたりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

おやつの時間を決める
時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。

やわらかいものばかり食べる
唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

よくかんで食べる
よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。

