

ほけんだより



◎6月は虫歯予防デー◎

虫歯予防のために日頃から出来ること!

- ① 食べる時間を決め、だらだら食べをしない
- ② よく噛んで唾液の分泌をよくする
- ③ バランスのとれた食生活を心がけ、甘いものは控える
- ④ おやつはお菓子ではないものを選んで、糖分の取りすぎに気を付けよう
- ⑤ 毎日の歯磨き、特に寝る前のお口のケアはしっかりと行いましょう
- ⑥ 定期的な歯医者さんでの健診

ひ 肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます。

み 味覚の発達

よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります。

こ 言葉の発音がはつきり

よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。

の 脳の発達

よく噛む運動は、脳細胞の動きを活発にします。子どもの知能の発達や高齢者は認知症の予防に役立ちます。

ひみこの歯がいーぜ

噛むことは全身の健康作りにもなかに役立ちます。よく噛めるように定期的に歯科医師に健診してもらいましょう。



は 歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液が、虫歯や歯周病を防ぎます。

が ガンの予防

唾液中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を減少させる働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。

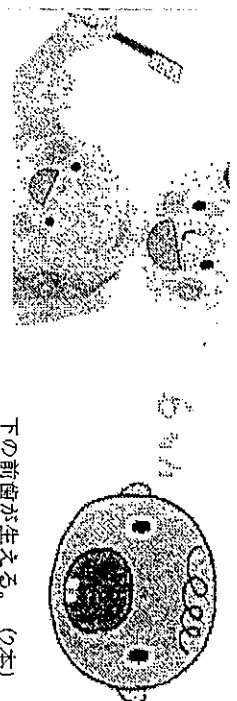
いー 胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。

ぜ 全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわかまします。

乳幼児期の お口のケアについて



下の前歯が生える。(2本)

赤ちゃんに歯磨きの習慣をつけるタイミング、それは「歯が生え始めたらすぐ」です。歯の生え始めは、赤ちゃんによって個人差がありますが、生後6カ月を過ぎる頃になると、下の前歯から生え始めるケースが多いです。

歯ブラシの前準備として...



歯磨きを開始する時、いきなり歯ブラシをお口の中へ持つていこうとすると嫌がる赤ちゃんも多いです。ママの指にはめて使えるシリコン製のブラジは、普通の歯ブラシに慣れる前のお手入れに便利です。飲み込み防止リブが付いた、赤ちゃん用の歯ブラシも、おもちやかわりにおすすめてです。



乳歯 (1にゆうきあうりし)が生える。乳歯が完成。(20本)

- ・ 2歳頃からは、正座をしたママのヒザに、子どもの頭を乗せて仰向けにします。
- ・ 2歳前後から、ママの仕上げ磨きと平行して歯磨きの練習をさせてみましょう。(ママやパパがお手本を見せてあげて「自分もやりたい!」という気持ちを引き出します。)
- ・ 歯ブラシの先端だけを使い、細かくふるわせるように動かします。

※親子で歯っぴー講座 講師：長嶺 恭正

・仕上げ磨きは、小学校低学年まで必要です。

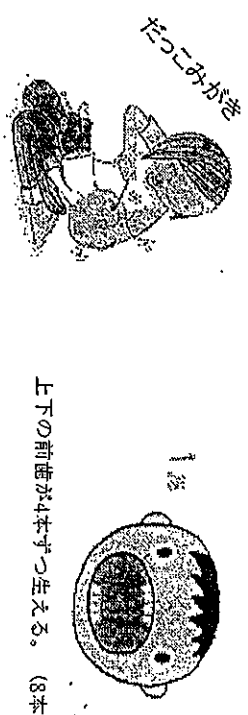
特に、永久歯がはえかわる時期は高低差があるので大切です。一歯科衛生士さんより-

平成26年6月6日 発行第2号
 勢理客保育園
 園長 比嘉富子
 担当 ひまわり組



ただ、この頃は、まだ歯ブラシを使う必要はありません。1日1回夜寝る前に、清潔なガーゼを人差し指に巻きつけ、歯を丁寧にふいてあげることから始めてみてください。

やりづらい時は、綿棒でもよい)

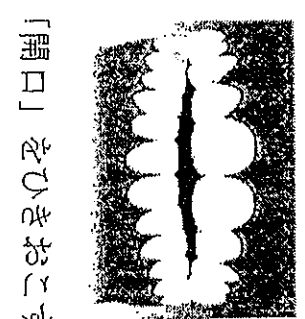


上下の前歯が4本ずつ生える。(8本)

- ・ 1歳頃までに、親子で歯ブラシになれていくようにしましょう。
- ・ 赤ちゃんをヒザに寝かせ、片手をママのわきの下にはさむ。
- ・ 歯ブラシは着や給筆を持つような感じで持つ。
- ・ 歯ブラシを持っていない方の手を赤ちゃんのほっぺに添えて口を開ける。
- ・ 歯ブラシの先端を使って円を書くような形で磨いていく。

指しやぶり

ずつとやっていると...



「開口」をひきおこす!

より参照。

- a. 子供の生活のリズムを整え、外遊びをさせてエネルギーを十分に発散させましょう。
- b. 手や口を使う機会を増やすようにとめましょう。
- c. もつとも指しやぶりがやめられないのは寝る時です。寝るまでの間、子供を安心させるように手を握り、絵本をじっくり見せたりしてストレスを軽減しましょう。