



6月4日～10日は虫歯予防週間です。  
赤ちゃんの頃からの虫歯予防が大切になってきます。  
そこで、今月は歯についてお話をします。

### 歯の役割・“そしゃく”について

- 食べ物を噛み砕き、唾液の出をよくして消化しやすい状態にします。
- 噛むことで舌の使い方を覚え、顔の周りやあごの筋肉を発達させて、ことばの発音の発達につながっていきます。
- 噛むことで口の中が自然に清掃され、虫歯予防にもなります。
- 噛むことで頭の働きをよくします。

### 歯磨きの習慣を身につけよう

砂糖は虫歯の敵のように敬遠されますが、甘いものを食べる＝虫歯ではありません。甘いものを食べたあと歯磨きをせずにいると虫歯になってしまうのです。小さい頃は特に保護者がしっかりと仕上げ歯磨きをする事が、虫歯を防ぐことにもつながります。特に、唾液の分泌が減る就寝前の歯磨きが特に大切です。

〈歯磨きのポイント〉

- 柔らかめの歯ブラシを選びましょう。
- 子どもの頭を膝にのせ、寝かせて磨きます。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力（100～150gが目安）で磨きます
- 前歯は歯ブラシを90度に当てて磨きます。歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45度にあて細かく磨きましょう。
- 奥歯のみぞ、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧に磨きましょう。

### 虫歯を予防するには？

- 産まれたばかりの赤ちゃんのお口の中はとてもきれいで、虫歯菌は存在していません。お母さん、お父さんなど大人の口の中にいる虫歯菌が入らないよう、口うつしやお箸、スプーンなどの共有はしないようにしましょう。
- 唾液の分泌を促す為に月齢に応じた食事形態にし、よく噛んで食べましょう。
- 毎回の歯磨きがむずかしい場合も、食事やおやつ後は必ず糖分の入っていないお茶などの水分を飲みましょう。
- おやつは時間と量を決めて、ダラダラと食べるのはやめましょう。