



梅雨に入りジメジメとした季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので十分に注意して下さい。

さて、6月4日～10日は歯の衛生週間でした。そこで今月は歯についてのお話です。

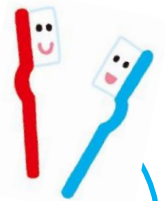


・産まれたばかりの赤ちゃんのお口の中はとてもきれいで、虫歯菌は存在していません。お母さん、お父さんなど大人の口の中にいる虫歯菌が入らないよう、**ろうつしやお箸、スプーンなどの共有はしない**ようにしましょう。

・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。



かむ機能は大丈夫ですか？

- ・固いものを嫌がる。
- ・いつまでも口の中に食べ物があって、飲み込まない
- ・口をあけて食べている。
- ・口の中の食べ物を、飲み物で流し込んでいる
- ・前歯をうまく使えていない

以上のようなことがあると、かむ機能に障がいがあることも予想されます。

つついこんなことをしていませんか？

- ・なんでも一口サイズにしてあげている
- ・好きなものばかりの献立や、軟らかいものばかり
- ・「早く食べなさい」といってしまう

これではかむ機能は発達しません。固いものや食物繊維が多いものはかみごたえがあり、自然にかむ回数が増えます。そのときは**お口を閉じて食べる**ようにしましょう。



★乳歯は永久歯に生え変わるから虫歯になっても大丈夫！っという声をたまに聞きますが、**それは大きな間違いです！**乳歯を虫歯のまま放置しておくと、口の中で虫歯菌がいっぱいになり永久歯も虫歯になりやすく、歯並びも悪くなります。口の中の環境を整えるためにも**乳歯でも治療は必要**です。また初期の虫歯も進行しないように処置してもらいましょう。早めの手当てが大切です。

