



6月は保育所・幼稚園でも歯科検診や歯科指導などがあり、歯の健康について考える機会の多い月です。そこで今回は「歯のおはなし」です。



虫歯を予防しましょう！！

- ・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。

つい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」といつてしまう

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てきます。そのときはお口を閉じて食べるようにうながしましょう。



虫歯が与える影響

- ・食事がしっかり噛めない
- ・歯の痛みからの体調不良
- ・永久歯が変色して生える可能性
- ・永久歯が変な所から生える可能性

よく噛んで食べると、いいことが沢山♪

- ・食べ物本来の味を十分味わうことができる
- ・消化を助け、栄養の吸収が高まる
- ・満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ
- ・あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- ・唾液がたくさん出て、虫歯を予防する
- ・脳が活性化し、精神を安定させる