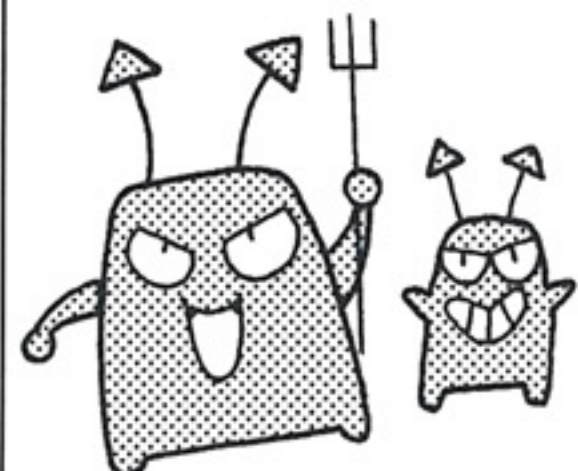


ほけんニュース

子どもの歯の健康を守ろう!



6月4日から10日までは、歯の衛生週間です。子どもたちが、健康な歯で一生をすごすことができるように、乳幼児期から歯の健康を守る習慣をつけていきたいものです。まずは、歯みがきの習慣がきちんとつけられるように、おとなもよいお手本を示していきましょう。



子どもと一緒に歯みがきタイム



まず、おとなが率先して歯みがきをする姿を見せるようにします。そして、食事の後や寝る前に「歯みがきしよう!」と声をかけて、一緒に歯みがきタイムをすごしましょう。自分でみがく意欲が育つように配慮をしましょう。

★寝る前はていねいに…

寝ている間は、だ液の出る量が少なくなるため、むし歯になりやすくなります。そのため、寝る前の歯みがきは、ていねいにやるように習慣づけましょう。また、おとなが最後の仕上げみがきをしてあげましょう。

★仕上げみがきを忘れずに

幼児期の子どもたちは、まだ自分一人では、上手に歯みがきをすることができません。そのため、おとなが最後に仕上げみがきをしてあげることが大切です。仕上げ用の歯ブラシを使ったり、フロスを活用したりして、歯の健康を守りましょう。



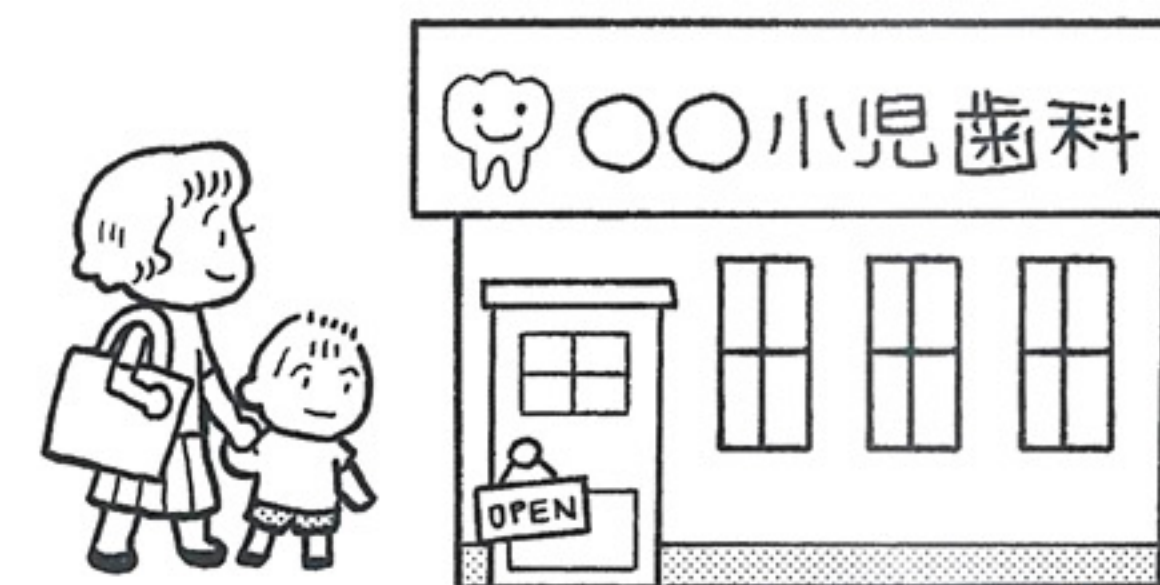
子どものむし歯を予防しよう!

ダラダラ食べに要注意!



歯みがきをきちんとすることも大切ですが、むし歯予防のためには、食生活の面でも注意が必要です。おやつをダラダラと食べていたり、しょっぱい飲み物や食べ物を与えられていたりするというのは、きちんとした予防はできません。1日3食を規則正しくとり、また間食時間も決めて、口の中に食べ物のない時間をきちんとつくりましょう。

定期的な歯科検診を



定期的な歯科検診を受けるようにしましょう。かかりつけの歯科医院を持つなどして、歯みがきの仕方をはじめ、いろいろな面でチェックをしてもらいましょう。口の中のことを何でも相談できるようなかかりつけ医がいると安心です。

気をつけたい受動喫煙による子どもの歯肉・歯への影響

幼稚園児と小学生の歯肉の着色(黒ずみ)について調査した結果(岡山大学歯学部行動小児歯科学 研究チームによる)、幼稚園児と小学生の約3割に、歯肉への明らかな着色が見られました。このうち幼稚園児の約8割と、小学生の約7割は家族の中に喫煙者がいました。小学生の場合では、もっとも着色度の高い場合には、すべての家庭において喫煙者がいました。こうした歯肉の黒ずみの原因としては、受動喫煙の影響が考えられています。このほか、家族の中に喫煙者がいるとむし歯になりやすくなる傾向があることもわかりました。子どもたちの健康を守るためにも、喫煙をしている保護者の方は、十分な注意をしましょう。



参考文献「子どものための歯と口の健康づくり」安井利一監修 医歯薬出版株式会社刊 「子ども医学館」小学館刊ほか