

# ほけんニュース

## 健康な体づくりに欠かせない 歯

歯は健康な体をつくるために、とても大切な働きをしています。その中で、乳歯は一生のうちのだいたい10年間ぐらい使うものです。人の一生から考えるとあまり長くは感じられないかもしれませんが、大切な働きをしているのです。

### 乳歯の大切な役割

#### かむ

歯があることで、しっかりと食べ物をかむことができます。よくかむことで、しゃく能力が高まり、消化吸収もよくなります。また、食べる楽しみや脳の発達にも影響があるといわれています。

#### 話す

幼児期は言葉をはし始める大切な時期です。歯がきちんとそろうことで、正しい発音ができるようになります。そのため、歯の健康を保つことが大切になるのです。

#### 永久歯のみちしるべ

乳歯の下には永久歯が育っています。乳歯は、永久歯が正しく生えるための道しるべになります。乳歯は生えかわるからと、ケアをおろそかにすることなく、むし歯をきちんと予防しましょう。

### 一緒に歯みがき&仕上げみがきでむし歯予防

歯みがきの習慣をきちんとつけるためにもおとなと一緒に、歯をみがく姿を見せてあげることが大切です。「ごはんを食べたから歯みがきをしよう!」や「寝る前に歯みがきをするよ」とお子さんに声をかけて、向かい合って、歯みがきをしましょう。

特に寝る前に丁寧にしてほしいのが、「仕上げみがき」です。子ども自身がみがいた場合には、前歯の裏側や利き手の上の奥歯の側面など、みがきにくい場所に歯垢が残ってしまいます。おとなが丁寧にみがいてあげてください。



## 歯垢染色剤でみがき残しをチェック!

毎日行う歯みがきですが、きれいにみがけているか、なかなかわかりにくいものです。そこで、歯垢染色剤を使ってチェックしてみましょう。

### 染め出しのやり方

#### 【用意するもの】

歯ブラシ、歯垢染色剤(薬局や通信販売などで購入できます)、手鏡、タオル(胸の前につけ、洋服の汚れを防ぎます)、赤色クレヨンや色えんぴつなど、歯のイラスト  
※ここでは、液体の歯垢染色剤を使用した場合を例に上げて説明します。

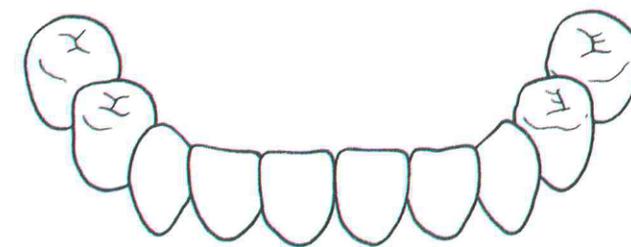
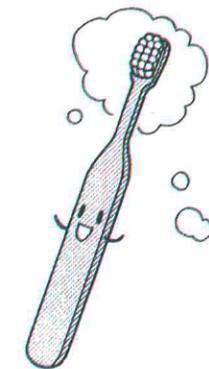
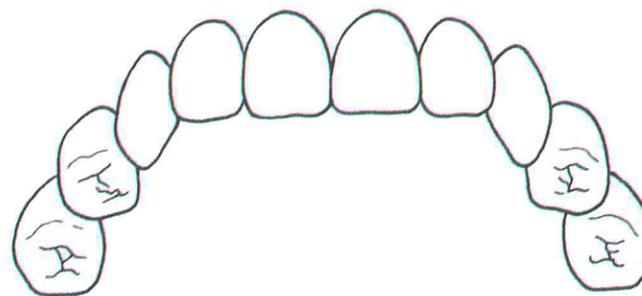
①普段通りに歯をみがきます。歯みがき粉やフロスなどを使っている場合も、いつも通りにやります。

②歯垢染色剤の決められた量を口に含みまします。口の中に行きわたるように、10回程度くちゅくちゅしてから吐き出します。

③赤く染まったところは歯垢が残っているところです。手鏡を見ながら、どこがみがけていないかをお子さんと確認します。歯のイラストに、赤くなったところを塗ります。

④全部確認し終わったら、歯ブラシで赤くなったところを中心に、丁寧に歯をみがいて口をすすぎます。

## おうちのひととぬってみよう



みがき のこしたところを あかくぬって みよう



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 医歯薬出版刊