

# ほけんニュース

6月4日～10日は歯と口の健康週間

## 口腔環境をしっかりととのえましょう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康を守るためには、むし歯や歯周病を予防することが大切です。幼児のうちから、正しい歯みがきの習慣を身につけられるように、また、よい食習慣がつくように心がけてください。

ポイント  
1

### 歯みがき



正しい歯みがきは、幼児期にしっかり身につけたい習慣です。4、5歳になると自分で歯をみがくようになりますが、子どもだけでは、みがき残しも多く見られます。歯と口の健康を守るためには、保護者の仕上げみがきが必要です。睡眠中は、唾液が少なくなるため、特に寝る前は保護者が仕上げみがきをするようにしてください。

ポイント  
2

### よくかんで食べる



食べ物をよくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液が出ることによって、食べ物の味がよくわかるようになり、消化吸収を助け、むし歯の予防にもなります。

また、しっかりかんで食べると満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐことにもつながります。よくかんで食べる習慣をつけるようにしましょう。

ポイント  
3

### 食生活



歯と口の健康を保つためには、食生活も関係してきます。例えば間食をだらだらと食べていると、口の中の酸性の状態が長く続き、むし歯になりやすい環境をつくってしまいます。毎回の食事や間食は、時間を決めてとります。また、間食は甘い菓子類などは控えて、乳製品やいも類、おにぎり、果物などにするとよいでしょう。

## イオン飲料とむし歯



乳幼児に、日常的にイオン飲料を与えることによるむし歯が問題になっています。

イオン飲料はpH3.6～4.6と低い値です。pH5.4以下ではエネメル質の脱灰が起こり、むし歯になりやすいといわれています。イオン飲料は、下痢や脱水などの際の水分補給として使用するようにし、普段の水分補給は、水や麦茶にしましょう。



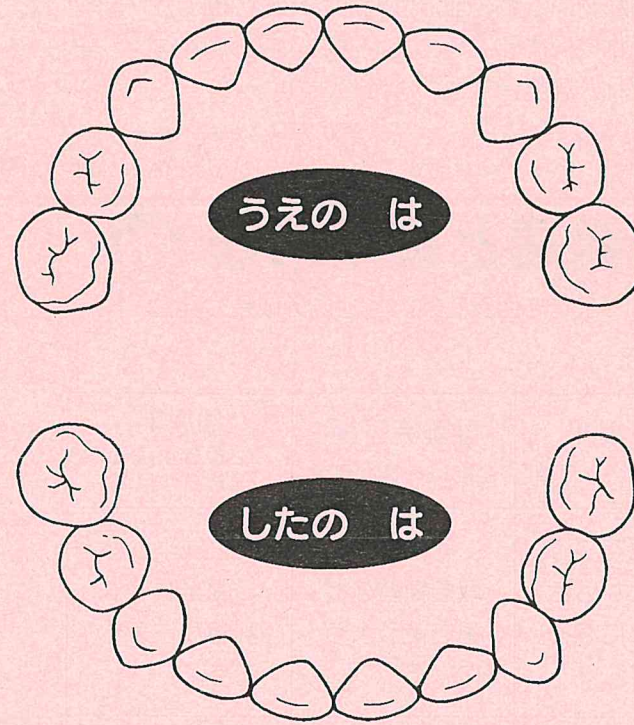
## かかりつけ 歯科医院で 定期チェックを

歯や口の健康で気になることがあったら、何でも相談できるかかりつけの歯科医院がありますか？ 歯と口の健康を守るためには、歯科医院で定期的にチェックしてもらうことが大切です。

かかりつけ医による定期的な健診で、子どもの歯と口の健康が保たれるように心がけましょう。



## みがきのこしをチェックしよう



いろいろ ついて いる ところは  
みがけて いない ところ だよ  
あかの いろえんぴつで  
みがけて いない ところを  
ぬりましょう



**保護者の方へ** 子どもたちが歯みがきが正しくできているかチェックするために、市販の染め出し液を使って確認してみましょう。まず、普段通りに歯みがきをした後、染め出し液を使用します。みがけていないところが赤く染まりますので、お子さんと一緒に歯のイラストに色を塗り、最後に赤いところを中心にきれいにみがき直しましょう。