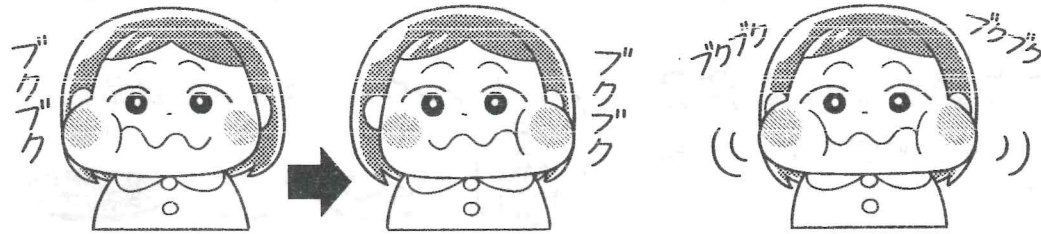


ほけんニュース

ブクブクうがいと 歯みがきで むし歯予防

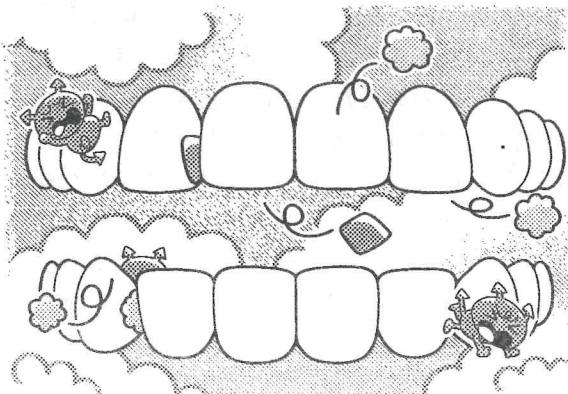
6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。幼児のうちから、歯みがきの習慣をきちんと身につけ、歯と口の健康を保ちましょう。

ブクブクうがいを覚えさせましょう！



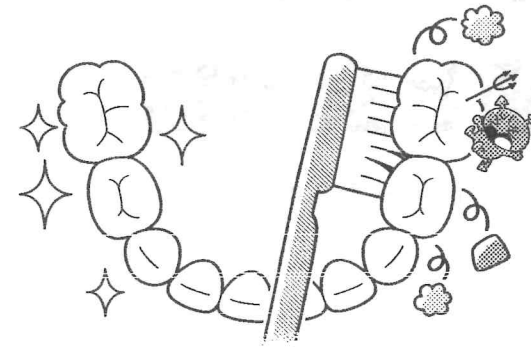
3歳頃になると口のまわりや顔の筋肉を意識的に使えるようになるため、ブクブクうがいができるようになります。その前段階として、2歳頃から口に水を含む練習をさせます。口に水を含んだら、唇を閉じて、しばらくしてから水を吐き出すことを教えます。それができるようになったら、片側の頬を膨らませてブクブクさせます。左右の片側ずつができるようになったら、左右に水を移動させて、ブクブクうがいをさせます。保護者の方が見本を見せながら子どもと一緒にやってみましょう。

ブクブクうがいで食べかすを減らす！



食事の後は、ブクブクうがいをする習慣をつけます。新型コロナウイルス感染症の流行により、園・所では歯みがきを控えているところも見られますが、むし歯予防のためには、静かにブクブクうがいでだけでもするようにします。食後、すぐにうがいをする事で、口の中に残った食べかすを減らすことができます。

^{しこう} 歯垢を取り除くには歯みがきを



食後のブクブクうがいは、口の中に残った食べかすは減らせますが、むし歯の原因の歯垢(デンタルプラーク)は、落とせません。歯ブラシで、歯の表面についた歯垢を落とすことが必要です。

ただし、単に歯ブラシで歯をこすればよいのではなく、食べかすや歯垢のたまりやすい場所を集中的にきれいにします。

保護者の方は仕上げみがきを



4～5歳頃になると、子ども自身で歯みがきができるようになります。しかし、むし歯になりやすいところ(奥歯や歯と歯の間、歯と歯茎の境目など)がみがけません。みがき残しがあると、むし歯の原因になります。保護者の方は、寝る前の仕上げみがきをお願いします。

食後すぐに歯みがきをして歯はとけません



以前、「食後にすぐの歯みがきは、すぐにやると歯がとけてしまう」というような報道があり、食後すぐの歯みがきはよくないと思っている人がいるようです。しかし、酸っぱいものを常にとる場合や、酸性の飲料を頻繁にとらない限りは、心配することはありません。むし歯をつくる細菌を多量に含む歯垢や、その原料になる糖質を早く取り除くためにも、食後30分以内に歯みがきをしましょう。