



6月のほけんだより

令和4年度 6月 江上保育園 ほけんだより



お口の健康について考えよう

歯と口の健康を守るためには虫歯や歯周病を予防することが大切です。小さいころから、正しい歯みがき習慣を身につけ、良い食習慣を心がけましょう。

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磨くようになりますが、磨き残しも多く見られるため、保護者の仕上げ磨きが必要です。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磨きをしてあげましょう。



ポイント
2

よく噛んで食べる



しっかり噛んで食べると、脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。よく噛んで食べると唾液がたくさん出ます。唾液には次のような働きがあります。

よく噛むと出てくる唾液のパワー



病気を引き起こす有害な細菌などを、体の中に入る前に減らしてくれます。



唾液と食べ物が混ざり合うことで消化吸収が良くなります。



唾液は、食べかすを落とし、歯のエナメル質を溶かす酸性の状態から元の状態に戻します。

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大切です。間食をだらだらと長く食べていると、口の中が酸性の状態が長く続き、虫歯になりやすい環境を作ってしまいます。毎回の食事や間食は時間を決めて摂りましょう。

丈夫な歯を作るために必要な食品については、給食だよりに掲載されています。



虫歯になりやすい部位を知り、仕上げみがきの時に、気をつけて磨いてあげましょう。

汚れが残りやすいのは、歯の付け根と歯と歯の間で、虫歯の好発部位です。

乳児では就寝時の母乳と食べかすにより、上の前歯が虫歯になりやすいといわれています。

3歳ころに乳歯のかみ合わせが完成し、奥歯の溝が虫歯になりやすくなります。

4～5歳では奥歯の歯と歯の間、



奥歯の歯と歯の間

6歳以降は出始めの永久歯が虫歯になりやすくなります。



出始めの永久歯

歯の付け根

歯と歯の間



上の前歯



奥歯の溝