



6月4日～10日は歯と口の健康週間です



私たちの生命活動は、言うまでもなく食べることによって支えられています。食べるために無くてはならない器官が“歯”です。そんな、大切な歯を守るために歯磨きは大切なのです。

歯磨きって大切！

生まれてきた赤ちゃんの歯を守るのは、お父さんやお母さんの大切な役割です。歯が生えていないときから歯磨きをする練習が重要です。

歯が生えていないときは、、、

清潔な指で赤ちゃんの唇や口まわりをチョンチョンと触って、触れることに慣らしてあげましょう。赤ちゃんが歯がためを噛む行為も、将来、歯が生えた後に歯ブラシで触られるのを嫌がらない練習になります。

歯が生えてきた、、、

歯ブラシは最初の歯が生えたら、1～2回触れる程度でよいので使い始めましょう。母乳そのものは、むし歯の直接的な原因ではありませんが、歯に汚れがたまった状態のまま母乳を飲むことは、むし歯のリスクを高める原因となります。

生後6～9か月頃に最初の歯が生え始め、3歳頃までに乳歯列が完成するこの時期は、予防にはとても大事な時期です。食後の歯みがきの習慣が一生の健康に影響すると言っても良いでしょう。しっかりとした習慣づけが大切です。お子さんが歯みがきを嫌いにならないように、無理をせず少しずつ慣らしていきましょう。

仕上げ磨きのポイント

①しっかり口の中を見ましょう

歯ブラシが歯茎に強く当たらないように注意しながら行いましょう。

②歯ブラシはペンを持つように

力をあまりいれずに軽く持ちましょう。

③磨くポイント

乳幼児：上前歯（内側、歯と歯の間は要チェック） 幼児：奥歯のみぞ、歯と歯の間

④ほめる

楽しい雰囲気、できたらほめてあげましょう！

朝日町では、1歳6ヶ月健診、2歳児歯科検診、3歳6ヶ月健診で歯科医師による歯科検診を行っています。虫歯のあるお子さんも増えてきています。

歯磨きをして、健康な歯を守りましょう。

有料広告掲載欄

介護付有料老人ホーム エクセレントあさひ

- ★要支援・要介護の方ならご入居いただけます。
- ★中度・重度の方、認知症の方も入居可能です。
- ★看取りについてもご相談ください。

～ゆっくり・楽しく・家族のように豊かな生活がテーマです～



ぜひ一度見学にお越し下さい！



医療法人 福島会
すべての人に微笑みを
—医療・介護を通して地域社会に貢献する—

376-2008 ぶくじま 検索
ブログも公開中!