

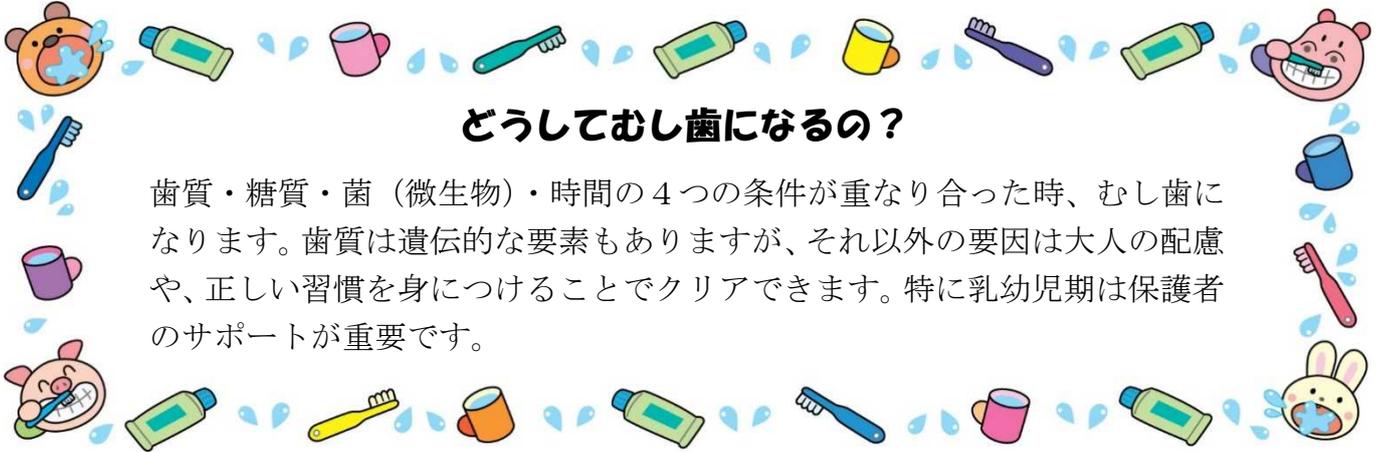


# ほけんだより

令和5年7月発行  
大府市保育園看護師



きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。  
むし歯の要因や予防についての理解を深めて、大切な歯をむし歯から守りましょう。



## どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌（微生物）・時間の4つの条件が重なり合った時、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もありますが、それ以外の要因は大人の配慮や、正しい習慣を身につけることでクリアできます。特に乳幼児期は保護者のサポートが重要です。

## <むし歯予防の4つのポイント>

### ①食べたらず磨く習慣を

食事やおやつは、決まった時間に決まった量をよく噛んで食べるようにしましょう。食後30分以内に歯を磨くことで、菌の繁殖を抑えます。磨き残しを防ぎ、健康な歯を保つために、少なくとも1日1回、仕上げ磨きをしましょう。



### ②栄養バランスの良い食事を

バランスの良い食事、糖質の摂り過ぎは抑えられ、骨や歯に良いとされるカルシウムはビタミン類やリンと一緒に摂ることで吸収されやすくなります。「まごわやさしい＝豆、ごま、わかめ（海藻）、野菜、魚、椎茸（きのこ）、芋」を意識し、健康的な食事を心がけましょう。



### ③規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まる等、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。



### ④定期的に歯科受診を

かかりつけ歯科医を持つことで、むし歯の早期発見・治療だけではなく、歯並びや噛み合わせに応じた適切な治療・指導、フッ化物塗布等が受けられ、健康な歯を保つことができます。



「子どもの体力向上を目指して」 ☆はいはいで遊ぼう☆

#### 乳児「追いかっこ」

大人と一緒に四つん這いのワンちゃんになって追いかっこをします。

#### 幼児「はいはいレース」

くまは、高ばい、いぬは、はいはい、オットセイは、足を伸ばしてのはいはいをします。スタートとゴールを決めて、はいはいレースをしてみよう。

※大人がスピードを変えたい向きを変えたいして変化をつけても楽しいですよ。

