

にこにこ通信 6月号

『歯を大切にしましょう』

赤ちゃんは生後6～8カ月になると、歯が生え始めます。乳歯の存在はあごの発達、顔の輪郭の形成、身体の発育、永久歯の歯並びなどに影響します。また、歯は食べ物をかみ砕き、唾液の出方をよくして消化しやすい状態にします。そして、かむことで舌の使い方を覚え、顔の周りやあごの筋肉を発達させて、ことばの発音の発達につながっていきます。大切な歯を守るためにできることを考えていきましょう。

歯が生え始めたら、歯ブラシの出番です。虫歯菌が口の中に感染しないためには、歯みがきがとても大切です。歯が生える前でも、食事が終わったら、歯ブラシで歯みがきするという習慣をつけていると、歯みがきがスムーズにできます。

できるだけ楽しい雰囲気や歯みがきに慣れるように、明るいうちで保護者も楽しい気持ちでみがいてあげましょう。「しっかりみがかなくては！」と必死になっていると子どもがいつもと違う雰囲気を感じて、「いやだ」と思ってしまうこともあります。できるだけ子どもの気持ちが盛り上がるような歌を歌ったり、「お口をあけるのがじょうず!」「ピカピカになって気持ちいいね」とほめたりしましょう。

歯みがきの時間が、大好きなおとうさんやおかあさんとのふれあいの時間になるといいと思います。

虫歯は生活習慣病です。赤ちゃんの時から規則正しい生活習慣が確実な虫歯予防になります。家族みんなで、規則正しい生活・食事習慣を心がけましょう。

「歯が生え始めたけどはみがきの方法がわからない」「嫌がってなかなかうまくみがけない」「虫歯や歯の生え方が気になる」など、お悩みでしたら、保健センターで月に1回「ピッカピッカ歯科教室」をおこなっていますので、参加してみませんか。

元気づくり課子育て支援センター

☎ (919) 6001