



保健目標

歯を大切にしましょう

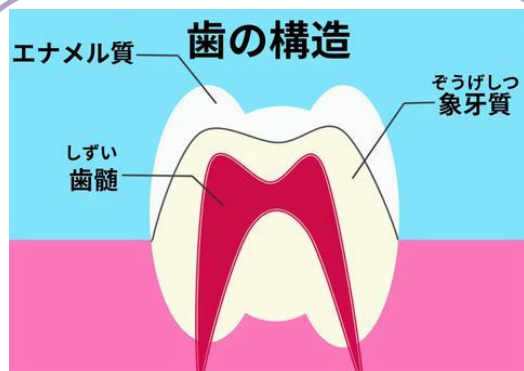
ほけんだより

第 436 号 令和 6 年 6 月 1 日 光明第五保育園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は急に熱くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごしていきましょう。

「6月4日～歯と口の健康週間！」

歯を強くする栄養素



<カルシウム>

歯の原料となる大切な栄養素

牛乳・乳製品・小魚・大豆・ゴマ・小松菜など

<ビタミンA>

歯のエナメル質を強くする栄養素

のり・レバー・乳製品・人参・カボチャなど

<ビタミンC>

歯の象牙質の形成に必要な栄養素

カボチャ・ピーマン・パプリカ・ブロッコリーなど

歯はかたい食べ物もかめるよう、エナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯にくらべてエナメル質が薄く、むし歯になりやすいのです。小さなころから、歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。

乳歯のうちからむし歯予防

乳歯は、生後5～9カ月頃から生え始め、3歳頃までに生えそろいます。

そして、約10年にわたって使われます。その間、乳歯は食べ物をかむこと、正しい発音で言葉を話すことという役割を担っています。

このような大切な働きをする乳歯がむし歯にならないように歯みがきの習慣をつけることが大切です。

保護者が仕上げみがきを

3歳ごろから自分でみがく練習をし始め、4歳、5歳ぐらいになると、だんだん上手にみがけるようになってきます。しかし、子どもだけでは細かいところまできちんとみがくことができません。寝る前に、保護者の方がしっかりと仕上げみがきを行ってください。

かかりつけ医で定期健診を

かかりつけ歯科医院は決まっていますか？

乳幼児期から歯と口の健康を守るためには、かかりつけの歯科医院で定期的に健診をしてもらいます。ブラッシング指導などをしてもらうこともでき、将来にわたって健康な歯をたもつことにつながります。

もうすぐプール開き！

事前にチェックをしましょう！

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・熱はありませんか？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・目やにや充血はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？



「治療」より「予防」を

スウェーデンでは80歳の平均残存歯数が25本とされています。

日本では20本が目標(80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動)です。スウェーデンでは、歯医者は「むし歯を治療してくれるところ」というより「むし歯を予防してくれるところ」なのです。

プラークコントロールや歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診による、むし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しています。

