



ほけんだより

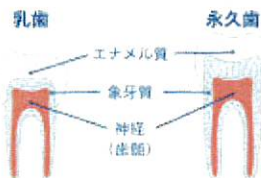
上庄ひいらぎこども園 6月

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

乳歯は永久歯に比べ、エナメル質も象牙質も薄く弱いので特に虫歯になりやすく、また永久歯にも悪い影響を及ぼします。乳幼児期に歯磨きを習慣づけましょう。



図1 ミュータンス連鎖球菌



【どうして虫歯になるの?】

歯を虫歯にする細菌はミュータンスレンサ球菌(右上図)が有名ですね。

この菌は、砂糖など甘いものを分解するときに酸を作りだします。歯は、エナメル質や象牙質できていて酸に弱く、溶けやすく、やがて虫歯になります。

生まれたばかりの赤ちゃんにはこの菌はいませんが、虫歯菌をもっている家族などが口移しや唾液を介して虫歯菌が入ると考えられています。

プラークを除去するためには歯ブラシで丁寧にブラッシングする必要があります。

歯を強くするフッ化物入りの歯磨き剤を使用したり、歯と歯の間は糸状のデンタルフロスや歯間ブラシを活用し口の中のケアを心がけましょう。

また、唾液は、抗菌作用のある物質や溶けた歯を修復する成分も含まれています。よく噛むことで唾液の分泌を促しましょう。

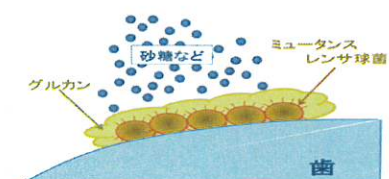


図2 ミュータンスレンサ球菌が歯に付着して、糖분을栄養にして増殖し、グルカンという物質をつくる

成長が著しい幼児期は、エネルギー量を充足する「補食」として、おやつは必要です。しかし、甘い菓子や甘味飲料の偏った摂取は、虫歯だけでなく成長後の生活習慣病の発病リスクに繋がります。

【虫歯になりにくいと言われているおやつ類】

リンゴ・いちご・みかん・バナナ・さつまいも・チーズ・せんべい・おにぎり・干し芋など、自然の甘味があり噛みごたえがある、食べかすが残りにくいもの。

【気をつけたいおやつ類】

キャラメル・キャンディ・炭酸飲料・乳酸菌飲料・菓子パン・チョコレートなど砂糖を含みベタベタして歯にくっつきやすく長く口に残る、また酸性のもの。(これらは決して食べてはいけないものではなく摂取後は特に歯磨きを丁寧にしましょう)



- ☆ だらだらと飲んだり食べたりしない
- ☆ おやつの時間を決める
- ☆ 摂取量を考える
- ☆ 食べたなら磨く、歯磨き習慣をつける



年長児はMR(麻疹・風疹ワクチン)の2回目の接種です。就学前までに接種しましょう。