

「歯と口の予防!」 子どもの歯について

■ 6月21日（木）10時から西公民館会議室で赤ちゃんと共に5組の親子が集まってくれました。乳歯の役割や仕上げ磨きの仕方などについて歯科衛生士さんと保健師さんに来ていただきお話がありました。初めは積み木を使った手遊びで緊張を解きほぐします。歯科衛生士さんの虫歯にならないためのお話があり、子供が使う歯ブラシとお母さん専用の仕上げ磨き歯ブラシの使い方を教えてもらいました。子供の手をもって磨き、仕上げはお母さんがします。



【積み木で手遊び】

- ① お母さんは子どもと向い合せに立って、お互いに歯を磨きます。
（子どもに歯磨きを見ておぼえさせるためです）
- ② ちっちゃな子はお母さんの腕に子どもの頭を乗せて仕上げをします。
- ③ 両足の間に子どもを挟んで仕上げをします。また立ったまま仕上げをします。



【歯ブラシの説明】



【腕に抱えて歯磨き】



【足に挟んで歯磨き】

■ 歯ブラシは短めに持ちます。子どもの上唇の内側に筋があり、当ると嫌がるので指で押さえて磨けばいい。仕上げ磨きは小学校の1年生までしてあげるのがよい。楽しい感じで磨きましょう。子どもたちは次第にスポーツドリンクを飲みます。歯はツルツルなのに虫歯になりやすいため必ず口の中を水でうがいてほしいと言われました。

定期的に歯科検診を受け、歯医者さんを怖がらないようにしてあげてください。これも訓練だと思って検診に行ってください。フッ素を塗るのも効果があります。

■ 椅子に座って食事をする時は足をぶらぶらさせずに、踏み台を置いて足を乗せて正しい姿勢で食べましょう。



【踏み台に足を乗せて正しい姿勢で食事】

■ 歯磨きは奥の深い「食育」だと肝に銘じました。