

☆6月4日は虫歯予防デーです。この日から1週間は歯と口の健康週間とし、子どもたちに歯の大切さを知ってもらうこと、正しい知識と歯磨きの方法を身につけてもらい、丈夫な歯を保ち続けることを目指しています。

子どもの乳歯は永久歯に比べて「虫歯になりやすい」と言われおり、そのうち抜けてしまうからといって歯磨きを怠ってしまうと、永久歯に影響を及ぼす可能性もあります。乳歯は食べ物を噛むだけでなく、味覚の発達や言葉の発音にも重要な役割を担います。保育園でも早い段階で歯磨き指導を始めることで、乳歯を健康な状態に保つことができるでしょう。歯ブラシの使い方やうがいの仕方などを定期的に伝え、歯磨きへの関心が高められるとよいですね。

## 子どもが虫歯になる3大要素

### 子供がむし歯になる3大要素



歯や唾液の質

○**歯の質**は人それぞれ生まれつき強い人もいれば、弱い人もいます。唾液の量や質によってもかわってきますが、分泌量の少ない人は虫歯になりやすいと言われています。

食べ物 (糖分)

○虫歯菌は**糖分**が大好き!!

むし歯菌

○大人がかみ砕いた食物を赤ちゃんに食べさせたり、大人が使ったスプーンやお箸で食べさせたりするとそこからミュータンス菌がうつり、**虫歯菌**の繁殖につながります

+  
時間の経過

## 歯磨き指導のポイント

- 子どもたちにもわかりやすい言葉で説明する。
- 虫歯について伝える時は、怖がらせるのではなくやさしく伝える。
- 楽しみながら歯に親しんでもらう。
- 保護者にも協力を仰ぐ。



## 歯磨きをイヤがる子どもたちへの対処法

- 保育士も一緒に歯を磨く。  
会話やアイコンタクトをとりながら、歯磨きの時間を楽しんでもらう。
- 子ども達が好きな音楽をかける。  
音楽が流れたら歯磨きだ!! と歯磨きの習慣づけにも役立ちます。
- できるようにになったらほめる。  
子どもたちの自信につながり、やる気がアップします。
- 子どもたちの悩みに寄り添う。  
歯磨きをしたくない理由があるかもしれません。不安を取り除いたり楽しめる方法を一緒に考えていきましょう。できたところを褒めていきましょう。

## 虫歯予防のポイント

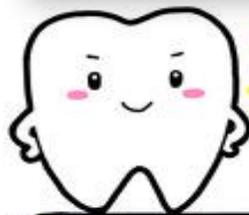
よく噛んで食べる

おやつ時間を決めましょう

子どもは身体が小さいので1回の食事で食べられる量も少なく、必要とする栄養素をおやつで補うことになるので砂糖や油分が多い食べ物を避け、なるべくおやつは虫歯になりにくいものを選びましょう

おやつをダラダラ食べない

\*こんにちは持ちと、さようなら持ちで歯を1本20回(裏表で40回)磨く。幼い子は仕上げ磨きをお家の人に必ずしてもらおう。



夕食前1時間は飲食しない  
血糖が上がり、満腹感を覚えるため、夕食をあまり食べることができず、間食につながります。

歯科の定期健診をうける



\*ハブラシには、毛先が手前になる「こんにちは」と、毛先が向こうになる「さようなら」の持ち方があります。

## 利用定員、開設時間等

- 利用定員 6人
- 対象児童 生後6か月から小学校6年生まで
- 利用時間 月曜～金曜日  
午前8時00分～午後5時30分まで

## お問い合わせ

岡山市北区鹿田町2-5-1 歯学部棟3階  
ますかっ病児保育ルーム  
TEL 086-235-7301



ホームページはこちら