宮河内幼稚園

看護師たかこの

すこやか生活 2019年 6月

あちらこちらで紫陽花が咲いています。6月は雨に打たれている紫陽花を思い浮かべますが，今年はまだ梅雨にはいっていませんね。

先週は「歯と口の健康週間」でした。例年の通り，6月はお口のことを書きます。日本は世界から見ると，歯周病に罹患している人が多い国と言われています。歯周病はいろいろな病気を引き起こす恐ろしい病気です。病院では手術やがんの治療前には，治療後の感染症等の危険を予防するために，歯の検診後に治療が開始されるほどです。「8020運動」はご存じだと思いますが，「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。幼児期から歯を大切にしましょう。

1)幼児期から歯磨きを習慣化させましょう。

食後の歯磨き，特に気を付けたいのは夜寝る前は必ず歯磨きをします。子どもに歯磨きをさせた後，親が仕上げ磨きをしましょう。子どもの歯磨きタイムに親が率先して歯磨きをすると，子どもは習慣化しやすいです。

2)規則正しい食生活を送りましょう。

3食とおやつの時間は決めておきましょう。時間に関係なくだらだらと食べるのは，口の中の環境が悪くなり歯垢がたまりやすくなります。

3)かかりつけ歯科医をもちましょう

定期的に歯を診ていただく歯科医をもちましょう。半年に1回くらいは定期受診をして，歯の状態を診てもらいます。さらに重要なことは，歯科医または歯科衛生士から歯磨きの方法を正確に学ぶことです。生涯自分の歯で食べられるようにするために，予防に力を入れている歯医者さんと巡り合えることがたいせつです。

4)歯ブラシ等は定期的に交換しましょう

一般的には歯ブラシは，月1回程度で交換します。歯ブラシの毛先がめくれているか確認します。歯ブラシを後ろから見たとき毛先がヘッド(歯ブラシの頭)からはみ出してみえる時は交換時期と言われています。同じ歯磨きを使い続けていますと，虫歯菌を除去できなかったり，歯肉を傷つけたりします。

5)その他

歯磨きをすると吐き気がする人がいます。人は食べ物以外のものが口に入ってきたら，本能的に吐き出そうとします。タフトブラシのような小さいブラシを試してみてはいかがでしょう。

顎を鍛えるためにも，消化を助けるためにも，しっかり噛みましょう。

たかこ