



## 6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です



子どもたちが、健康な歯で一生を過ごすことができるように、乳幼児期から歯の健康を守る習慣をつけることは大切です。

まず、歯みがきの習慣がきちんとつけられるように、大人がお手本を示していきましょう。また、歯科医院での定期的な健診も大切です。

子どもの場合、1年間に3～4回程度の定期健診を行う事で、歯や歯肉の状態なども細かくチェックしてもらう事ができます。また歯の生えかわりの時期（幼児期）や、その子に応じた歯みがき指導なども行ってくれます。

乳幼児のうちからかかりつけの歯科医院があると連続して歯の成長を見守り、適切なアドバイスをもらう事ができます。子どもの歯の健康を守る為にも、かかりつけの歯科医院をきちんと見つけておきましょう。



## 仕上げみがきで虫歯予防

睡眠中は唾液の分泌も減り、むし歯になりやすいものです。むし歯予防には夜、寝る前の仕上げみがきがお勧めです。

仕上げみがきをする時は、子どもの頭をママやパパのひざに乗せて、安定させ、頭を覗き込むようにします。（こうすると口の中が良く見えます）

最初は、口の周りをなでたり、唇に触ったりしながら、歌を歌うなど楽しい雰囲気を作って行きましょう。（口の周りをなでると、口を開きやすくなります。）

子どもの歯ぐきは敏感なので、強く当たると痛くて嫌がる原因にもなります。

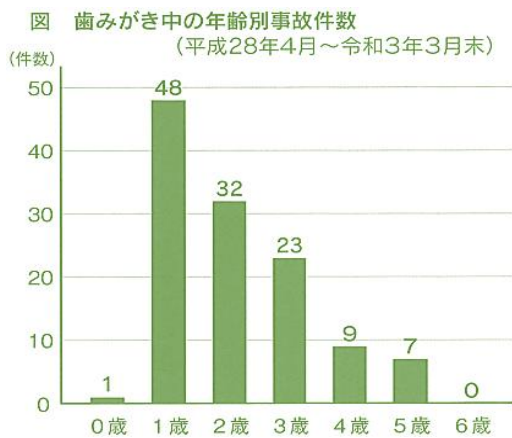
歯が出始めのころは、きれいな手にガーゼを巻き、軽く汚れを取る程度で大丈夫です。口の中に物が入ることに慣れながら、歯が増えてきたら、歯ブラシで優しくみがきしましょう。





## 歯みがき中の歯ブラシのど突き事故に注意

歯と口の健康を保つためには歯磨きの習慣が欠かせません。しかし、子どもが歯磨き中に転んで、歯ブラシをのどや頬に、突き刺してしまう歯ブラシによる喉つき事故が発生しています。



5年間の事故件数を年齢別に見ると、6歳以下で120件起きています。そのうち3歳以下は104件にのぼり、中でも多いのが1歳で48件起きています(図)。受傷原因としては、転倒60%、転落10%、ぶつかる11%、そのうちの2/3は通院や入院が必要になる大きなけがになっています。

こうした事故を防ぐには、歯磨きをする時に、まず子どもを床に座らせて、大人がしっかり見守りながら行うことが大切です。子どもの回りにクッションや布団、コードなどの店頭の原因になりやすいものを置かないようにします。子どもが使用する歯ブラシを喉突き防止対策を施したものにすることも、事故防止対策のうえで大切です。

引用参考文献：少年新聞社ほけんニュース第460号付録