



令和7年度 基幹保育園

ぽかぽか



6月号

赤ちゃんには、7～8か月のころに、かわいらしい前歯が生えてきます。その後、3歳ごろまでに、20本の乳歯が生えてきます。乳歯は、やわらかく虫歯になりやすいため、しっかり守っていくことが大切です。



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。



【歯と口の健康は噛むことから】

食べるという行為は単に栄養を摂るというだけではありません。口から食物を摂り込みよく噛んで食べることで、五感（味覚・臭覚・触覚・聴覚・視覚）が満たされ体と心の栄養になります。よく噛むことを意識した食習慣を小さい頃から少しずつ築いていくことが大切です。

- ◆噛む効果
- ①唾液の分泌がよくなり、むし歯予防になる。
 - ②歯ぐきがマッサージされ、歯肉炎を防ぐ。
 - ③ゆっくり噛むことで満腹中枢が働き、食べ過ぎや肥満を防ぐ。
 - ④よく噛むことで五感が刺激され、味覚が発達し心身が豊かに育まれていく。



むし歯を予防するためには・・・

- ◆朝・昼・夜と1日3回の食事リズムを整え、楽しくおいしく食べられるようにします。
- ◆間食（おやつ）は食事でもりきれないエネルギーを補うものです。ダラダラ食べはむし歯の原因になります。1日に1～2回、時間を決め食事に影響しない量にします。甘いお菓子ではなく、おにぎりや乳製品、果物などがいいです。

【年齢別 歯みがきのめやす】

0～1歳 歯みがきの準備

前歯が生え始めたら（7か月～1歳ころ）

食後はカスを口の中に残さないよう、水や白湯を与えます。

歯みがきはいつから？

嫌がらず、楽しい歯みがきが習慣になることが大切です。まず、生後8か月ころから、赤ちゃんをあお向けに寝かせて歯を数えたりすることから始めます。慣れてきたら乳幼児用の歯ブラシで歯に「触れる」練習をします。歯ブラシを口に入れることに慣れたら、初めて歯みがきのスタートです。あやしたり、歌ったりしながら鉛筆を持つ持ち方で歯ブラシを持ち、一本ずつやさしくみがいてあげます。歯ブラシに興味を持ち、自分でくわえているときは、事故のないようしっかり見ていてください。

2歳 保護者がみがく

自分でやりたがる時期です。必ず保護者が見ているところでみがかせ、その後保護者が仕上げ用ブラシで寝かせみがきをしてください。

3～4歳 自分でみがく練習

歯ブラシの握り方や正しい動かし方を教えながら、自分でみがく練習をしていきます。まだまだ保護者の仕上げが必要です。

5歳 自分でみがく＋仕上げ

一人で上手にみがけるようになりますが、奥歯に永久歯（6歳臼歯）も生えてくる時期です。保護者の仕上げ磨きは大切です。

（小川西保育園看護師 資料 参照）

次号は・・・「夏のあそびを楽しもう。」です。

