



保健だより

平成 29 年 6 月号 (第 396 号)

発行
那覇市こどもみらい課
☎ 098-861-6903



6月に入り、新年度が始まってから2か月が過ぎましたね。
新しい生活に慣れていく反面、この時期は急に暑くなったり、梅雨のジメジメとした環境で体調を崩しがちになってしまいます。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、生活リズムを整えていくことが大切です。日々の健康づくりが、免疫力を高め、さまざまな病気を予防してくれますよ！
さて、今月は<歯とお口の健康について>をテーマにお届けします♪

歯と口の健康週間



6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」。歯の衛生週間だったものが、歯だけでなく、口の中全体の健康増進を目指す目的で、2013年、55年ぶりに変更されました。

食べものを取り入れる器官である歯や口は、生きていくためには欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる身体を維持できるのです。

お子さんの歯と口の「健康習慣」を見直すきっかけにしましょう。



☆デンタルフェア開催情報☆

日時 6/4 (日) 午前10時～午後2時 (受付1時半)

会場 ・サンエー那覇メインプレイス3Fイトゥス

・サンエー津嘉山シティ

・JA糸満2階 (糸満市農村環境改善センター)

内容 2歳児歯科健診 (サンエー那覇メインプレイスのみ)

フッ素塗布、子どもから大人までのお口の健康相談等

(主催 公益社団法人 南部地区歯科医師会)

歯みがき

3歳前後、乳歯のむし歯が多発する時期です！！

乳歯は永久歯に比べて

- 軟らかい ●歯の厚みも薄く小さい
- 特に歯の表面で一番硬いエナメル質が永久歯の厚みの半分、また、石灰化が弱い

そのため一度むし歯になると

- 進行が速い (5～6カ月で神経の近くまで進みます)
- 広範囲にひろがる ●歯と歯の間の見えないところで大きくなる
- 子どもたちはほとんど痛みを訴えることなく、むし歯は大きくなる

乳歯をむし歯から守るには、やはり毎日の歯みがきです。

仕上げみがき 子どもの機嫌をとりながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて1本ずつ優しく磨いてあげましょう。1本5～10秒くらいで十分です。乳幼児にとって保護者は一番の歯医者さんです。保護者による仕上げ磨きで、子どもたちの健康管理をしましょう！

◎寝かせみがき

保護者の膝の上に、子どもの頭がくるように寝かせて、口の中をよく見てあげましょう。歌を歌ったり話しかけたりしながら、リラックスして歯みがきをすると、うまくいきます。

1歳半から3歳を迎えるまでに、むし歯保有率が約10倍増加します(；。；)！！



歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯の表面に直角にあてます。歯と歯の境目は小さくふるわせるようにしてみがきます。

