

*Tadayuki SatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayu*  
*adavuki SatoTadavukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayu*

みのり新聞

TadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiayukiSato  
oTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTa

## 健康と幸せの

みのり会

さとう歯科医院

發行人 佐藤 理之

7-481-0006

北名古屋市熊之庄小島 159

**☎0120 - 648 - 797**  
ムシバ ナクナル

あいち歯と口の健康づくり 8020 推進条例

## 子どもの歯とお口の働き

「健康日本21 あいち新計画」が平成25年から10年計画の目標として計画されました。

この中に「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」「社会環境の整備」「地域のつながりの強化」「親と子が健やかに暮らせる社会づくり」が盛り込まれています。

この基本方針には、「生涯を通じた健康づくり」「疾病の発症予防及び重症化予防」「生活習慣病の見直し」「社会で支える健康づくり」の4本の柱で組み立てられています。

「**あいち歯と口の健康づくり 8020 推進条例**」が制定されました。

歯と口の健康は、食べる、話す、表情を作るなど機能を支えると共に、生活習慣病の予防等、全身の健康の保持増進に資するなど、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割があります。

上記を励行し、8020（80歳で20本の歯を保つ）運動を実証する事により、健康づくりに貢献でき、健康寿命の延伸に繋がる事となります。

## 「子どもの歯とお口のはたらき」

赤ちゃんが初めて口にする「初乳」は、成長のための栄養の補給と母親からの免疫機能の獲得と言う両面があります。

汗を出してお乳を飲む事により、頬の吸う力とそれを支える骨・筋肉の発育を促し、飲み込み力と口腔機能の発達に寄与していきます。

また、離乳食からは、舌を使つての飲み込みや、歯を使い噛むこと、唾液を出して消化・吸収していく事により、発育し成長していきます。

そして、嚙むことにより口の周りの筋肉や神経を刺激し、脳の発達を促します。言葉を話し発音する事により、口腔機能や思考能力の発達にも複雑に関係していきます。

全ての機能が刺激連携し、脳や顎の骨などが発達し、さらに、それを支える身体の成長にもつながっていきます。

## フッ化物を活用したむし歯予防

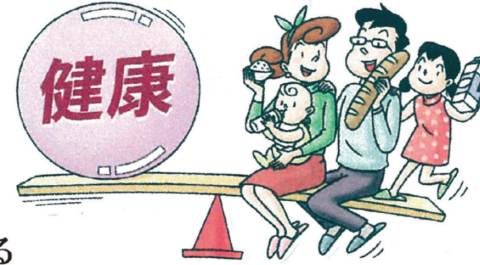
フッ素は自然界に存在する元素の1つであり、私たちの身の回りの多くに含まれ、食品を始め水、土、動物、植物、人にも含まれています。

歯のエナメル質に作用し歯質が強化されると共に、歯の汚れであるプラーク（細菌のかたまり）の抑制にも働き、特に、小児のむし歯予防には大きな効果が期待できます。



# 丈夫なからだはお口の健康から

## 健康な歯をつくる子育てポイント



### 離乳食が大切

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。  
味付けは薄くし、甘いものは与えすぎないようにしましょう。

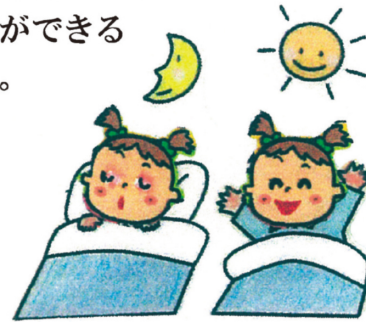


### 乳歯を大切に

乳歯は永久歯が生えてくる場所を確保し正しい場所に導く大切な役割があります。  
はえかわるからと安心せずに、むし歯や歯並びにはふだんから注意しましょう。

### 規則正しい生活習慣を身につける

早寝早起きの習慣を身につけて、楽しく毎日の食事ができるようにしましょう。



### 栄養バランスのとれた食事を

歯のためによりカルシウムやその他の栄養バランスのとれた食事を摂り、歯ごたえのある食べ物もとるように心がけましょう。

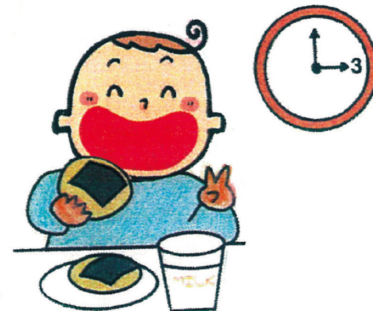


### よく噛む習慣を身につける

栄養を全身に送るためのスタートは、食べ物を噛み砕いて飲み込むことから始まります。  
よく噛むことが健康な体づくりのスタートです。よく噛むことで、歯は丈夫になり、あごの発達をうながします。

### おやつは、時間と量を決めて

おやつは3回の食事ではとりきれない栄養を補います。甘いお菓子やスナック菓子、ジュースや清涼飲料水ばかりにならないようにしましょう。



### 指しゃぶりをなおす

指しゃぶりはなるべく早い時期になおしましょう。歯並びやあごの形に影響を与えます。

### 歯みがきの習慣を身につける

歯が生えたら、歯ブラシに慣れるようにします。食事の後は、歯をみがく習慣をつけます。  
自分でみがくようになってからも、最後にお母さんが仕上げみがきをしましょう。



## 子どものおやつとむし歯について

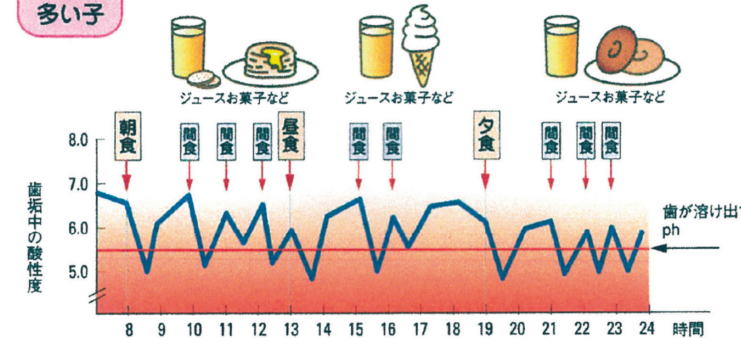
### 時間を決めて食べさせる(ダラダラ食いをしない)

歯に付着したむし歯菌は、糖분을分解して酸をつくり、歯の表面からカルシウムなどのミネラル成分を溶かしだします。**(脱灰)**  
しかし、一旦溶け出した歯のミネラル成分も、歯の表面の酸が唾液などによって洗い流されると、徐々に唾液中のカルシウムなどが再び取り込まれて元に戻ります。**(再石灰化)**  
ふだんの口の中は **ph7** (中性) に近い弱酸性です。いつも口の中に食べ物があり、**ph5.5 以下**の酸性の状態が長く続くと、脱灰が始まりむし歯になりやすくなります。



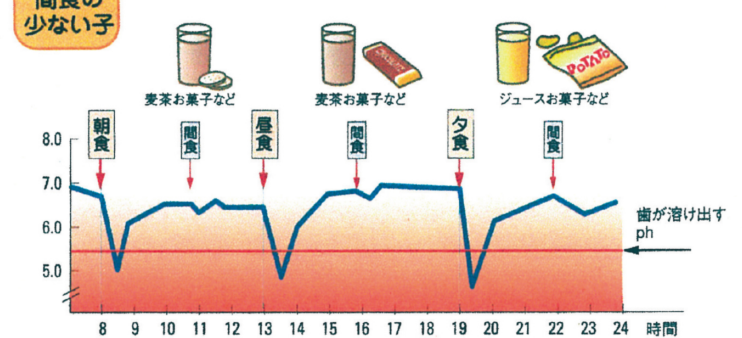
間食の多い子

だ液が歯を再石灰化する時間がとれないので、むし歯になりやすくなります



間食の少ない子

だ液が歯を再石灰化する時間がとれるので、むし歯になりにくくなります



### 甘いお菓子をとりすぎない

食べる時に歯につきやすく、砂糖が長く残る食べ物はむし歯になりやすいので注意して下さい。

| ← 低い  |        | むし歯になる可能性 |        |       | 高い → |
|-------|--------|-----------|--------|-------|------|
| せんべい  | バニラアイス | かりん糖      | クッキー   | あめ    |      |
| クラッカー | ビスケット  | ウエハース     | チョコレート | キャラメル |      |
| リンゴ   | プリン    | スポンジケーキ   | カステラ   | ガム    |      |

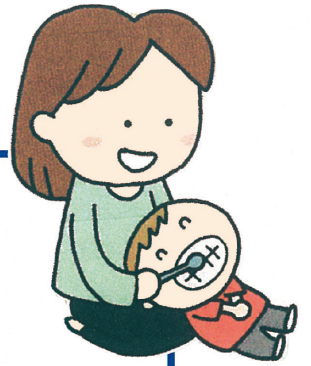
### スポーツ飲料やジュースをとりすぎない

スポーツ飲料や炭酸飲料には糖分が多く含まれています。ダラダラ飲みはやめましょう。





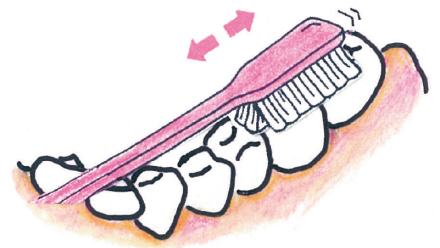
# 子どもの歯の磨き方



1. 赤ちゃんのうちは、**抱っこ**の体勢で
2. 基本は**寝かせ**磨きで
3. むし歯になりやすい**上の前歯**や**上下の奥歯**に的を絞って
4. 磨く順序は**奥歯**から、痛みを感じやすい**上の前歯**は最後に

## Point1 下の奥歯の溝をみがく

奥歯と奥歯のかみあわさる面の溝は、汚れのたまりやすい部分。溝にそって、手前にかき出すようにして汚れを取り除きます。



## Point2 奥歯の側面をみがく

上の奥歯のほった側は、口を大きく開けずに小さく開けると頬がゆるみ磨きやすくなります。下の奥歯の舌側は「アー」と言わせると舌が下がりよく見えます。



## Point3 上の前歯をみがく

上の唇の裏側にある上唇小帯（唇と歯ぐきをつないでいる筋）を歯ブラシで傷つけないように、人さし指で上の唇を押さえ、人差し指に歯ブラシをそわせるように磨くと痛みません。細かく歯ブラシを横に動かし、歯ブラシの毛先で軽く磨くのがコツです。2本ずつみがくようにしましょう。



## Point4 下の前歯をみがく

親指を歯の先端に当て指にそって歯ブラシを動かすとうまく磨くことができます。下の前歯の裏側も歯ブラシをたてて1本ずつかき出すように磨きます。

