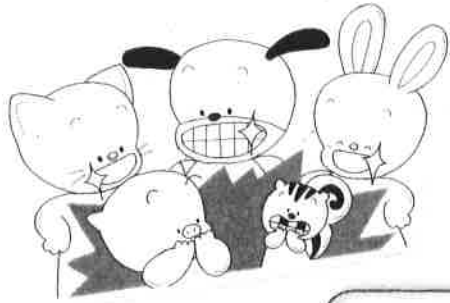


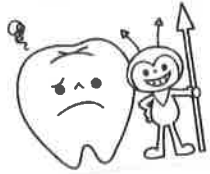
# お茶の間交信

隣組回覧

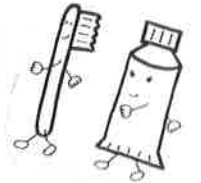


## ～子どもの歯と口周りの健康について～

山形県歯科衛生士会 置賜支部 歯科衛生士 金田みき



「歯科衛生士」という職業をご存知でしょうか。その方の多くは歯科医院に勤務し、歯科医師の指示により歯石を除去したり、フッ化物を塗布したり、歯磨きの指導を行ったりと様々なことをしています。他に、子どもさんの乳幼児健診で、歯や歯磨きについてのお話や、フッ化物塗布を行っているのも私たち歯科衛生士です。今回は、乳幼児健診時にお家の方によく質問される内容をいくつか、Q&A方式でご紹介いたします。



Q: 離乳食を「卒業した」けれど、あまり食べません。いつまでも食べ物が口の中に残っていて、ずっと噛んでいます。

A: 食べ方をチェックしてみましょう。

- よく噛まない
- 丸飲みしている
- いつまでも口の中にためて飲み込まない
- 食べながらよくむせる
- 食事中に水分を欲しがることが多い



原因は、食べ物の硬さや大きさが子どもさんに合っていないせいかもしれません。食べ物を噛みくだく力は、月齢だけでなく、歯の本数にも関係してきます。お口の中の状態や食べる様子をよく観察し、食べ方の発達に合わせて調整していきましょう。また、食べる時の姿勢も大事です。落ち着いて食事ができる環境を整えましょう。



なかなか噛めないから…といって、保育者・保護者が口の中で食べ物を噛み砕いてから与えると、唾液を介して虫歯菌が子どもさんの口の中に入り込みます。細かくする必要のある場合は、必ず包丁等で細かくしてから与えましょう。

Q: 仕上げ磨きの時、泣いて暴れて大変です。

A: どのご家庭でも一度は経験されたことがあるのではないのでしょうか？初めから泣かずに仕上げ磨きができる子どもさんはほとんどいません。毎日続けていくことにより子どもさんも慣れていきますし、「食べたら磨く」という習慣を身に付けることができます。

乳歯が生えてきたらまずは「仕上げ磨きの練習」を始めましょう。

- 1 子どもさんをおお向けにし、ひざの上に寝かせる
- 2 頬やお口の周りを優しくなでていく
- 3 口唇に触れてから人差し指をお口の中に入れる。頬の内側を指でそっと広げたり、歯グキをなぞってみる

寝かせ磨きと歯ブラシがお口の中に入る練習、そして子どもさんの緊張をほぐすように優しく頬をなでたりしてあげてください。

慣れてきたら「仕上げ磨き」を始めていきましょう。

- 1 練習と同じようにおお向けに寝かせる。
- 2 利き手に仕上げ用の歯ブラシを持ち、もう片手で子どもさんのあごを軽く支え、親指もしくは人差し指で磨く部分の口唇を歯と歯グキが見えるように軽くめくる。奥歯の場合は指を入れ、頬を内側から広げ、その隙間に歯ブラシを入れていく。

### 3 歯ブラシを歯に横に当てる。

1本の歯 表側20回 小刻みに歯ブラシを横に動かす。

裏側20回

奥歯の溝 20回



泣いて暴れるようであれば、このような姿勢で行います。足を開いて座り、その間に子どもさんをあお向けに寝かせます。子どもさんの腕は広げて、太ももの下に通し、太ももでお顔を固定します。

毎食後に歯磨きを行うことを小さいうちから習慣付けることは、とても大切です。初めの頃は、泣く子どもさんも多いと思いますが、毎回行うことにより、嫌がることなくできる日がやってきます。磨く力が強すぎたり、毛先が広がったバサバサの歯ブラシを使用することで歯グキが痛く、歯磨きを嫌がることもありますので注意が必要です。また、仕上げ磨きは、小学校を卒業するまでぜひ行ってあげてください。小学校高学年になると恥ずかしさもあり寝かせての仕上げ磨きがなかなかできなくなることもあるかもしれません。その場合でも、子どもさんがきれいに磨けているかを、お家の方の目でしっかりと見て、確認してあげましょう。磨いていると磨けているは違います。

Q: 歯磨きが終わったら「歯磨きのごほうびに」と書いてあるお菓子等を食べてもいいの？

A: 基本的には「歯磨きをした後は何も食べない」が理想的です。

甘いものをもらえる から 歯磨きをする のではなく、食事をした から 歯磨きをするのです。

小さい頃からの習慣付けがとても大切です。ご家庭でよく話し合ってください、そういったお菓子類と上手に付き合ってほしいと思います。

Q: 気が付くといつもお口がポカンと開いています。ポーっとしていると、お口がずっと開いているようです。

A: もしかするとお口周りの筋肉が十分に発達していないのも原因の一つかもしれませんが、お口を閉じることが難しい原因として…

- お口の周りの筋肉がしっかり使われていない
- 呼吸器系疾患やアレルギー性鼻炎による鼻詰まり
- 舌の動きがよくない □ 歯並びの乱れにより口が閉じづらい
- 口呼吸がクセになっている



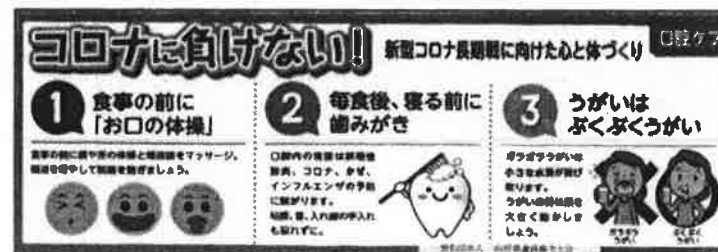
当てはまるものが1つでもあり、お口をポカンと開いている時間が長いなあと考えた方は必見です！子どもでも大人でも簡単にできるお口周りの筋肉を鍛える体操をご紹介します。10回を1セットとし、1日3セットを目標に、毎日親子で楽しみながら取り組んでみてください。

長井市では平成28年度に「歯と口腔の健康づくり推進条例」が制定されました。全ての市民が乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期において、口腔の機能、良質かつ適切な歯と口腔の保健医療サービスを受けることのできる環境の整備を図り、歯と口腔の健康づくりの推進を図

っていくことが目的とされています。

私たち歯科衛生士会では、長井市より依頼を受けて、毎年、幼稚園や小中学校に出向き、ブラッシング指導を行っています。これは、子ども達だけではなく、大人の方にもぜひ知ってほしい内容になっています。

舌で歯をなめてみてください。ザラザラ、ヌルヌルしませんか？ そこには、まだ歯垢(プラーク)がたくさんついていますよ。



【歯科衛生士免許をお持ちの方へ 私たちと一緒に働いてみませんか】

しばらく衛生士から遠ざかっていた方やブラッシング指導等に興味がある方等、歯科衛生士免許をお持ちの方であれば年齢は問いません。私たちと一緒に働きませんか？ 主に西置賜管内で活動しております。興味のある方、話だけでも聞いてみたい！という方、ぜひご連絡ください。乳幼児健診等でお声掛けいただいても構いませんので、たくさんの方からのご連絡をお待ちしております。 一般社団法人 山形県歯科衛生士会 (023) 623-4020

こんにちは！

### 長井めぐみ幼稚園で～す



本園は、子ども達のドキドキ・ワクワクの実体験を大切にしています。年長組の事例ですと、生き物が大好きで様々な飼育に挑戦していた中で、地域の方からのお誘いで蚕に出会いました。目にすることも初めての蚕を毎日観察し、今までの経験を活かしお世話したことで、自分達の手で、見事繭玉になるところを見届けることに成功！好きなことをとことん楽しみ遊び込むことは学びにもつながる！ そんな体験が待っているめぐみ幼稚園です。



### 返信コーナー

【子育て真っ最中のママ】

前回のお茶の間交信の記事で、絵本の読み聞かせについて書いてあり、とても参考になりました。

3か月児健診で絵本をいただいた時は、正直「まだ早い」と思い、そのまま置きっぱなしにしていました。健診で絵本を渡す時にでも、そういったことを教えていただけたらな…と思いました。今から読み聞かせをしたいと思います。

料金受取人払郵便

長井局承認

473

差出有効期限  
令和5年5月  
31日まで

〒993-8790

長井市屋城町6番53号

長井市中央コミュニケーションセンター  
お茶の間交信返信 行

9938790



折 り 投

折 り 投

折 り 投



## お茶の間交信

# パパとあそぼう♪

11月3日(祝日)にパパとあそぼう♪「パパと焼き芋体験」を縄文村で行いました。大自然の中でパパと食べる焼き芋は絶品です!!

自然散策や落ち葉じゃんけんで、パパとの特別な時間を過ごしました。



お芋をホイルで包んで…

焼きあがるまで自然散策タ〜イム!



パパと焼き芋、おいしいね☆



落ち葉じゃんけん↓



パパの感想から…

- 子どもが楽しそうにしていると良かった。
- コロナ禍でなかなか娘と外で遊ぶ機会がなく、良い思い出になりました。
- 自然とふれあいながらとても楽しかった。



~切手を貼らずに投函して下さい~

Fax (84) 5869や

メール chuou-k3@jan.ne.jp の返信もお待ちしております。施設内の「お茶の間交信ポスト」もご利用ください。

## ⇒お茶の間交信返信

●感想やとりあげてほしい内容など何でもお寄せください。

利用施設名・利用ひろば名

氏名(匿名でも結構です)

【

】

【

】

き  
り  
と  
り  
せ  
ん

---



---



---



---



---



---



---



---