

虫歯から歯を守りましょう

おやつの食べ方

*おやつは栄養補給をかねた食事です。時間や量を決めて食べる事が大切です。

*甘いおかしやスナックにかたよってはいませんか？砂糖を過剰にとりすぎないように気を付けましょう。果物や芋類等、菓子類以外のおやつも組み合わせるととても良いです。

よくかんで食べようね！



飲み物について

*喉がかわいた時に、甘いジュースやスポーツ飲料ばかりを飲まないように気を付けましょう。糖分を取りすぎるとかえって喉が渴いてしまいます。

また牛乳には乳糖が含まれているので、虫歯になる可能性があります。お水代わりに飲むのは危険です。

歯みがきについて

*食べ物を食べたらず歯みがきをしましょう。歯みがきは習慣づけが大切です。

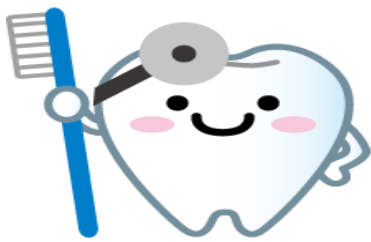
*まずお子様がお口のサイズに合った歯ブラシで歯みがきをし、その後大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

*歯ブラシの届かない歯と歯の間は、糸ようじなどを使用しておそうじしましょう。

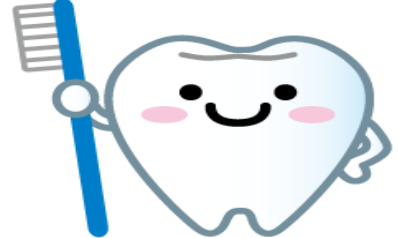
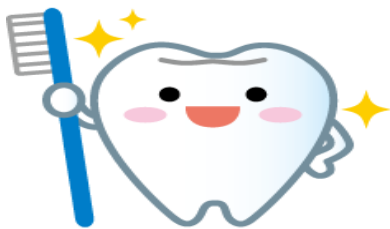
乳歯の健康

*乳歯だからといって虫歯を放っておくと良くない事がたくさん起こります。

歯医者さんは怖いところではありません。虫歯がなくても、お口の中のチェックに行きましょう。かかりつけの歯医者さんがあれば、この先も安心です。



たべたらはみがき



✂切り取ってお使いください-----

～『指しゃぶり』について～

赤ちゃんにとって指しゃぶりは**五感を発達させる過程**での自然な行動です。お腹の中にいる時から指を口に持っていく行動をします。**しかし、乳歯列が完成している3歳以降の指しゃぶりには注意が必要です。**将来の歯並びや**発音や食べ方**にも影響する可能性が高いので、出来れば**4歳までには指しゃぶりを卒業**させてあげたいですね。

指しゃぶりをする理由はお子様によってさまざまで、卒業するタイミングやかかる時間にも個人差があります。焦らずに様子を見て行きましょう。

まずは、お子様の指を見てみて下さい。「すいだこ」が出来ていたら、指しゃぶりが癖になっている**可能性があります**。「ゆびだこさんとはバイバイしようね！」**などといった声掛け**をしてみてください。

では次に、指しゃぶりをする理由を探ってみましょう。日々のお子様の様子はどうですか？指しゃぶりをすると、心を安定させるオキシトシンが分泌されるといわれています。お子様が無意識に安心感を求めている、または自分の気持ちを落ち着かせようとしている場合もありますので、もし環境の変化などお心あたりがある場合には、いつもより少しだけ多く抱きしめてあげるなど安心感をもたせてあげて下さい。もちろん、特に理由はなくなんとなく口寂しいから指しゃぶりをしているという場合もあります。そう感じた場合は、指しゃぶりから興味をそらせてあげる事が効果的なので、お時間がある時にお子様を楽しんでいると感じられる遊びと一緒に探してみるのも良いですね。

癖は大人でも直すのは大変です。お子様が指しゃぶりの癖を直すことが出来た時には、たくさん褒めてあげましょう。

葛飾区学校歯科医会