

# 保健婦メモ

## 子どもの健康づくり シリーズ ②

### 子どもの歯

子どもの虫歯予防には野菜や果物の繊維が効果的  
虫歯予防には歯みがきの徹底、甘い物を遠ざける、など



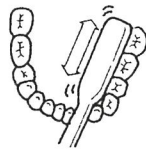
白浜保育園のおともだち

## 4つの歯みがき方法 (図2)

### ●フォーンズ法



歯の外側は、円を描きながら



歯の内側はヨコみがき

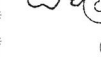
### ●ロール法 (やや硬めの歯ブラシを使う)



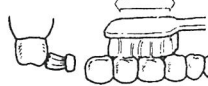
① 歯肉からスタート



② わずかに回転させて



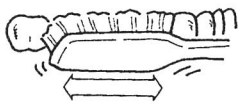
③ 白歯の上側はヨコみがき



### ●バス法 (軟らかい歯ブラシを使う)

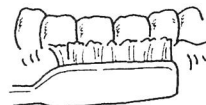


バス法における歯ブラシの手先と歯軸の角度



スクラブ法と同じ

### ●スクラブ法 (軟らかい歯ブラシを使う)



歯ブラシを歯に直角に当て、小刻みに動かす



前歯のウラ側は、タテみがき

はもちろん必要ですが、効果的なのは野菜や果物を努めて多くとることです。  
野菜や果物には水分が多く、また、多く含まれている繊維は、虫歯予防にうってつけの「掃除機」となるからです。  
歯ごたえのあるものを食べると、唾液の分泌がさかんにになります。その唾液が食べかすを洗い流してくれる効果も大きく、歯垢がたまるのを防ぎ

ます。  
虫歯があれば早めに治し、全部の歯でかめる正常な状態にします。良くかむことは、同時に歯の掃除もしていることなのです。  
六月四日～十日は  
歯の衛生週間です  
歯の健康を守る七か条 (図一)と四つの歯みがき方法 (図二) を実行し、健康な歯を保ちましょう。

## 歯の健康を守る7か条 (図1)

1. 偏食によって栄養のバランスがくずれないように注意する。
2. カルシウムの多い牛乳や小魚、野菜、海藻などを豊富に食べる。
3. おやつは時間と量を決めて与え、だらだら食いはやめさせる。
4. 朝、昼、夕、そして間食と、食後のあとには必ず歯をみがかせたり、ブクブクうがいをさせる。
5. キャラメルやチョコレートなど、歯につきやすい甘いお菓子は控えめに。食べたあとは、すぐ歯みがきやブクブクうがいを。
6. 寝る前の飲食はやめさせる。
7. 少なくとも1年に1回は歯の検診を。幼稚園や学校から歯の検診の結果が知らされてきたときは、必ず処置をする。



## ワンポイントアドバイス

「かかとを踏んで靴をはく若者が増えている!」

あなたの子どもさんも運動靴などのかかとを踏んでいませんか? このところ、そんなヤングが目立ちます。理由は無く、ちゃんとはくのが面倒なのだから。

この流行現象の分析はさまざまですが、気になるのが歩

行能力の退化とする指摘。いまのヤングは重心がかかとのほうに移って歩いてうまく歩けない。そこで靴のかかたを犠牲にし、ある高さを保って歩こうとする。でも、整形外科医は「健康にはマイナス」と断言しています。  
こんな靴のはき方をしていると「生活の乱れから問題行動につながるかねない」との懸念も。

健康ファミリーから