

市外おすすめスポット

『豊田地域文化広場』室内にアスレチック・遊具・ボールプール・体験館などがある施設です。雨の日や暑い日、寒い日に室内で子供達を思いいっぱい遊ばせられます。

おすすめのレシピ

『おにぎり器』ご飯を入れて押すだけ！

手づかみでしかご飯が食べられない、赤ちゃんにぴったりのおにぎりです。

にっしん子育てナビ

6月号
日進市発行

いっしょにふあまっぶ



Web版ふあまっぶ
http://kosodate.city.nishin.lg.jp/famap/

あれこれ聞きたい 歯のはなし

大切にしたい、子どもの歯。
でも分からないこともたくさんあって親の悩みは尽きませんよね。
今回は、みやわき歯科の宮脇先生と歯科衛生士さんに子どもの歯について色々教えていただきました。

Q 歯みがきのタイミングはいつ？

就寝前と歯の表面が中性に戻る食後20～30分後に磨くとよいと思われます。最近では、食事をすると歯の表面が酸性になり歯からカルシウムが溶け出し、食後すぐに磨いてしまうと、歯の表面のミネラルがはがれやすく、傷つきやすいと言われています。

A 食べてすぐに歯の表面を早く中性に戻すために、唾液の促進を図る目的で歯科医推奨のガムを食べていたほうが海外を中心に広まっています。また、睡眠時は唾液が減り虫歯菌が繁殖しやすい環境になるため、寝る前は必ず歯みがきをしましょう。

Q 歯ブラシの替えどきって？毛が開いたら替えるべき？

歯ブラシの毛束が後ろ側から見えた時点で替えましょう。毛束が開いた歯ブラシで磨くと、歯みがきの効果は激減してしまいます。お子さんが歯みがきに興味をもちはじめたら、子どもたちの自分でやってみたいという気持ちを大切に、お子さん用と仕上げ磨き用の2本の歯ブラシを用意しましょう。

A 仕上げ磨き用は、通常の歯ブラシよりも大人が使いやすいようにグリップが長く作られています。お子さんのお口の健康を守るためにもゆとり時間をとって、12歳頃までは仕上げ磨きを行うことをおすすめします。お子さんとの大切なスキンシップの時間にもなりますよ。

Q 歯医者さんデビューはいつから？

歯が生えはじめた7か月頃からの受診をおすすめしています。成長とともに口の中での状況も変化していきます。お口の健康を保つためにも、定期的な受診が重要です。虫歯のことだけでなく口臭や歯並びのことなど、ふだん気になっていることを気軽に相談できる機会にもなります。大人の方でも、歯科医院に苦手なイメージを持ってみえる方は多くいらっしゃいます。小さい頃から歯医者さんに慣れるという意味でも、ご家族の歯のメンテナンス時について来られるのもいいと思いますよ。

ママに知って欲しい！ 歯みがき中の事故！



キケン

- 歯ブラシを持って走っている…！
- 歯みがき中にふざけている…！
- 歯みがきしながら兄弟喧嘩…！
- 歯ブラシをくわえたまま椅子から落ちた…！



- ▲歯ブラシで口の中を切って出血
- ▲歯ブラシが喉に刺さり、出血がとまらない
- ▲歯ブラシが折れて先端部分が刺さった

東京消防庁ホームページから事故例の一部を引用しました。なお、事故例は東京消防庁管内で起きたものです。

歯ブラシが口腔内に刺さる事故 乳幼児は特に注意を！



ふあまっぶママに聞きました

どんな対策 してる??

- ・歯ブラシは子どもの手の届かない所に保管
- ・お話ししながら歯みがきに集中させる
- ・口にいられたまま歩かせない、走らせない
- ・「歯みがきをする場所」を決めて、毎回その場所でみかく
- ・ひとりずつでフラスラしないように最初から最後まで膝の上で一緒にみかく
- ・歯みがきが終わっても歯ブラシを離してくれない時は虫歯予防の効果があるタブレットと交換してもらう



宮脇先生からのメッセージ

この機会に、自分にあった永くお付き合いできる歯科医院を探してみてくださいいかがでしょうか？



ふあまっぶママおすすめ！ 歯について 親しめる絵本



「はははのはなし」
文・絵：加古里子
福音館書店



「あかちゃんのおそびえほん
はみがきあそび」
作：きむらゆういち
借成社



「ノantan
はみがきはーみー」
作・絵：キヨノサチコ
借成社

