

すまいる つうしん

キッズクラブ

3号

こんにちは。暑い日が続きますね。夏といえば「アイス」や「かき氷」など何かと甘いものの口にする機会が多いかもしれません。バランスのとれた食事や睡眠、もちろん歯磨きもしっかりして体調管理をしましょう。そして元気いっぱい暑い夏を乗り切りたいですね!!

生え変わりの時に注意すること!!

① 生え変わる歯の周りの汚れを
取り除きましょう!
生え変わる時期は、前後の歯との境目に汚れが
残しが多くなりがちです。汚れが肌が残っているし、
生えてくる歯がむし歯になってしまったり、歯茎の周
りに炎症が起こる事もあります。できるだけ清潔に
保ち、新しい歯が順調に生えてくるように歯磨きを
行いましょう。

フッ素の開始時期は?

フッ素の塗布は歯が生えてきた直後に行うのがもっとも効果的といわれています。歯が生え始めてから約2年は、むし歯になりやすい時期であると共に、フッ素を取り込みやすい時期でもあります。永久歯が生え揃うのが12歳頃と言われており、おむすまのお口の状況によってはフッ素の塗布を続けたい方が良いでしょう。

フッ素は子どもから大人までライフステージに応じて様々に利用できますので、上手に活用していくと良いでしょう。

当院でもおむすまのお口の中の状況に応じて3ヶ月又は4ヶ月に1回のフッ素の塗布をお勧めしています。

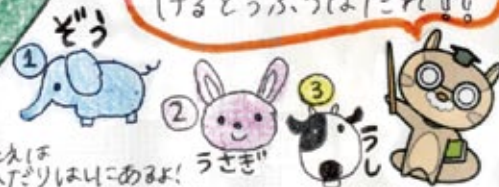
今回はご家庭でのフッ素を利用した、むし歯予防を紹介いたします!!

子どものおやつは4回目の食事と言う事ができます。子どもの小さな胃袋では、成長や運動量に見合うだけの食事を3回で摂る事ができません。大人の場合、おやつでお菓子などの甘いものを摂る事が、ストレス解消になります。幼児期の子どもは、しっかり遊んで走り回っているので、空腹で、がむしゃらに食べるのです。

そこで、食品添加物の心配もいらず、しっかり満腹になり、食べ過ぎを避け「おにぎり」や「水」などをオススメします。その点、お菓子やジュースなどは軽い為、いくら食べても満腹にならず、だらだらと食べ続ける事になってしまします。ご飯以外では、トウモロコシ、イモ類や豆類なども良いです。果物は主食にならないので、少量の方が良いでしょう。

クイズ

① のつめみたいに、まいにち(は)がのびつづけるどうぶつはどれ??



*このクイズは、いっしょに楽しみましょう!

② 「くせ」は卒業しましょう!
「指しゃぶり」を続けていると、特に親指を上顎につける動作で吸引している癖は上顎の形が変形してしまい、出っ歯の状態の骨格が形成される危険性があります。また、「頬ぐえ」や「片噛み」片方の顎ばかり使って食べる「片噛み」のくせも長く続くと、歯並びに影響する事があります。自分で改善できるものは教えてあげてください。

ハロウのイラストを
描いてください
ハロウのイラストを
描いてください
ハロウのイラストを
描いてください