



平成26年度後半期の3歳児歯科健康診査で、虫歯のなかったお子さんを紹介します。(敬称略)



子どもの歯の健康

生えだての乳歯は柔らかく、虫歯の進行が早いです。乳歯の下には永久歯の芽があるため、乳歯の虫歯は永久歯にも影響します。生涯健康で過ごすためには、乳歯からの虫歯予防が大切です。虫歯になると食べ物をうまく噛めないために偏食になり栄養不足を招きます。あごの成長や歯並びにも悪影響を及ぼします。食生活や生活リズムを整えることと並行して、食べかすや歯垢を取り除く歯磨きは虫歯予防にかかせません。

細菌対策

子どもはひとりでは歯をきれいに磨けないので、大人がじょうずに手助けをして歯の健康を守ってあげましょう。

食べ物対策

- ①虫歯になりやすいお菓子の食べ過ぎを控える
 糖分が多く、歯にくっつきやすいもの（キャラメル・チョコレート・ジュース・あめなど）
 ※甘いお菓子と甘い飲み物の組み合わせは避けましょう。
- ②食事の時間を決めて生活リズムを作る
 子どもが欲しがるままに食べ物を与えていると、口の中が常に虫歯になりやすい環境になってしまいます。時間を決めて食べる習慣を身に付けさせましょう。