

## は ぐち 歯みがきと口のケア

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。きれいで丈夫な永久歯になるために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。大切な歯を虫歯から守るためにも虫歯の要因や予防について理解を深めていきましょう。

〈虫歯予防4つのポイント〉

①食べたらず磨く習慣を

食後30分以内に磨くことで、菌の繁殖を減らします。

②規則正しい生活習慣を

バランスの良い食事で、糖質のとり過ぎは抑えられ、また、骨、歯に良いとされるカルシウムは、ビタミンCやリンと一緒にとることで吸収されやすくなります。

③生活のリズムを整える

生活のリズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響をおよぼします。

④定期的に歯科検診を

虫歯は早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずに済みます。

子どもが上手に磨けるようになるまでは、必ず大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

問 下見保育所 ☎ (926)4600

