

子どもの口の健康について

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。この機会に、お子さんの口の健康について一緒に考えてみませんか。

○よく噛んでいますか？

食事の際、噛むことであごの成長が促されます。あごが小さいと、歯が生えるスペースが足りなくなり、歯並びが悪くなることもあります。また、虫歯にもなりやすくなります。そうならない為にも、よく噛む習慣をつけましょう。噛む回数や食べ物の硬さを意識してみてください。「噛んだらどんな音がするかな？」などと声を掛けるといいですよ。また、定期的に歯医者へ行くことも大切です。

○くせはないですか？

3歳児健診時によくある相談の1つが、「指しゃぶりをやめさせたい。」というものです。

「無理に止めさせるのは気持ちが不安定になるので良くない。」という意見も耳にするけど、歯並びにも影響するので止めさせたいと困っている保護者が多いです。

そのような時は、お子さんと一緒に、手先を使った遊びをしてみてください。子どもは手持ちぶさたの状態になると、指を口にもっていきがちです。また、指しゃぶりをしていない時はたくさん褒めるのもいいですね。指しゃぶりは成長とともに自然としなくなってきました。焦らず見守っていきましょう。

子育て支援コーディネーターは、子育て相談を受けています。お気軽にご相談ください。

- 問い合わせ先 こども政策課
子育て支援コーディネーター
☎(923)1118

