

歯だいすき!

上手に「うがい」はできますか？

うがいには、口の中をきれいにする「ブクブクうがい」と、のどをきれいにする「ガラガラうがい」があります。うがいは、むし歯やインフルエンザの予防だけではなく、実は息をする(呼吸機能)、食べる(摂食・嚥下機能)、しゃべる(言語機能)などの口腔機能の発達と深い関連があります。おうちでも、積極的に練習しましょう。

「ブクブクうがい」はいつ頃できるようになる？

3歳児で半分くらいの子どもができるようになります。
4歳児では75%くらいができるようになります。



「ガラガラうがい」はいつ頃できるようになる？

ガラガラうがいは、ブクブクうがいより難しい動作です。
3歳児で25%くらい、4歳児で半分くらい、5歳児で75%
くらいの子どもたちができるようになります。



まずは、「ブクブクうがい」の練習から始めましょう。

1

集中できる場所で、親がブクブクうがいをゆっくりわかりやすいように見せます。



お風呂で
練習♪

2

始めに、コップから水を口に含んで出す練習です。最初は、水を含んでも、口にためておけず、すぐ吐き出してしまいますが、次第に口の中に水をためておけるようになります。

親が「三つ数えてから、ペーできるかな？」など、目標を決めて取組ませると達成感があります。

吐き出すときには、「ペー」と声かけしてあげましょう。上手にできたらほめてあげます。

3

次に含んだ水を両側の頬を同時に動かしてブクブクペーと吐き出します。

親の頬に子どもの手の平をあて、頬の動きを目、耳、手の感覚を使って覚えてもらい、まねさせます。

4

次に含んだ水を左右の頬を交互に動かしてブクブクペーと吐き出します。

親の頬に子どもの手の平をあて、頬の動きを目、耳、手の感覚を使って覚えてもらい、まねさせます。



いい歯で食育



幼児期(1、2歳児)のむし歯予防

【甘い飲み物や寝る前の授乳を控えましょう】

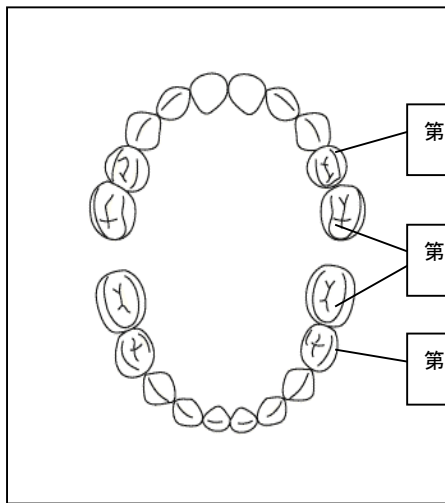
甘い飲料を哺乳びんやストロー付きの容器で頻繁に飲むと、むし歯になりやすいばかりでなく、食事への意欲も失われがちです。

また、眠ってしまうと唾液(つば)による自浄作用(お口の中をきれいにする働き)がなくなるので、寝ながらの授乳や夜間の授乳習慣は、上の前歯が生えそろってきたころには、控えたいですね。



【かみつぶせても、すりつぶせない時期です】

個人差はありますが、1歳頃には上下8本の歯が生えそろう、1歳前半には最初の奥歯の第一乳臼歯(D)が顔を出します。2歳半頃には、第二乳臼歯(E)が生えてきて、3歳前後で乳歯20本が生えそろういます。



第一乳臼歯(D)が上下4本生えてきて、かみ合うようになると、“前歯でかみ切り、奥歯でかみつぶす”作業が出来るようになってきますが、第一乳臼歯(D)は、かむ面も小さく、かむ力も十分ではないので、“かみつぶし”はできても“すりつぶし”はできません。そのため、第二乳臼歯が生えてくるまでは、まだ十分上手にすりつぶしが出来ないことを念頭において調理することや、ゆっくりよくかんで食べるよう促すことにより、「咀嚼(そしゃく)」の発達を徐々に促していきましょう。

小樽市保健所 小児歯科相談日

⇒予約制です。(月に6回開設します。月、水、金曜日の午後)

事前にお電話にて御予約ください。電話22-3110(健康増進課)

(健診・相談は無料です。フッ化物歯面塗布は1回740円)

持参するもの……母子健康手帳と歯ブラシ。フッ化物歯面塗布を希望する場合は740円

