

歯磨き大好き!



むし歯予防に欠かすことのできないアイテムである「糸ようじ」をお使いでしょうか？ 1歳半は、まだ全部の乳歯が生えそろうていない時期ですが、そろそろむし歯になりやすい時期です。歯と歯の間にすき間がない場合は、糸ようじも口腔ケアグッズに加えていただき、プラーク（細菌の塊）を効率よく落としましょう。

子どもへフロッシングをしている保護者（小樽市の1歳6か月児の親）



小さいうちは歯磨き嫌いな子どもも多く、歯ブラシだけでも大変な時期ですが、フロッシング（糸ようじを使って歯の間をお掃除すること）をしてあげる保護者が年々増えてきています。3歳児では、平成27年度は24.8%の保護者がフロッシングをしてあげています。

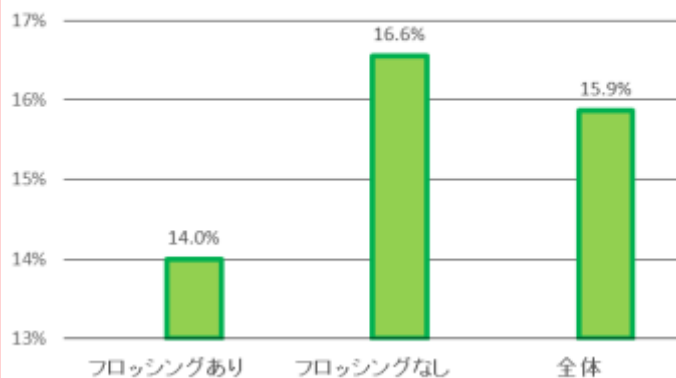
歯間清掃用具を自分に使っている保護者（小樽市の1歳6か月児の親）



むし歯予防と同じくらい、歯周病予防にも糸ようじや歯間ブラシは威力を発揮します。

40歳代から歯周病で歯を失う人が増えてきますので、その前からの口腔ケアが歯の寿命を延ばすのです。まずは御自分に使い、操作に慣れてから、子どもに使ってあげましょう。

平成27年度むし歯のある3歳児の割合
（フロッシングの有無別）



フロッシングをする
とむし歯になら
いんだね♪





いい歯で食育



食育基本法では、食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられています。

歯科領域からは、「食べ方」に視点をいたした食育を推進しています。

【0歳の頃の食育支援】

1. 母乳栄養は、お口の周りの筋力UP！

母乳を飲む赤ちゃんは、乳房をしっかりと口に含み、舌をのどの奥から前後にスライドさせて、力強く口腔周囲筋群を使って飲んでいきます。このおかげで、母乳栄養児は、お口の周りの筋肉の発達が促され、食べる機能や発音する機能の土台がしっかりと出来上がるといわれています。



2. 口から食べるための準備期です

0歳の頃は、指しゃぶり、玩具なめなど、なんでも口に持っていきます。多様な口への触覚刺激（温かい物、冷たい物、ふわふわした物、ザラザラした物など）を体験させることが大切です。



これらは、原始反射の消失を促します。

※原始反射→ ほっぺたを指でつつくと乳首を探すようなしぐさをしたり、口に指などが入ると吸い付いたりする反射のことで、この反射が残っている間は、離乳食を開始してもうまくいかない場合があります。

小樽市保健所の小児歯科相談日は…予約制

（日程等については、保健所ホームページに掲載しています。）

電話（22）3110（健康増進課直通）（持ち物→ 母子手帳、歯ブラシ）

歯科健診…無料

フッ化物歯面塗布…1回740円（4か月ごとに定期的に塗り重ねると、むし歯予防に効果的）

- ・小樽市保健所の1歳半健診・3歳児健診でもフッ化物歯面塗布できます！（個別通知）
- ・カンガルークラブでもフッ化物歯面塗布できます！“子育て支援センターげんき・風の子・あそぼ” “朝里幼稚園わくわく広場”で、年に3回ずつ実施します。
- ・保育施設でも年に1回、フッ化物歯面塗布できます！

— 問合せ→ 小樽市保健所 健康増進課 電話（22）3110 —