

## むし歯の予防と口育て

### むし歯にならないために

油断するとむし歯ができ始める時期です。乳歯のむし歯は、永久歯に影響を及ぼすことがあります。むし歯予防の基本は、毎日の歯磨きと、食生活です。

#### ○仕上げ磨きのポイント

特に次の部分は、注意して磨いてあげましょう。

- ・ 上の前歯の歯と歯茎のさかい目や、歯と歯の間
  - ・ 乳歯が 20 本生えそろったら、奥歯の溝や歯と歯の間
- ※デンタルフロスを使いましょう。

#### ○規則正しい食生活を身につけよう

だらだらとした食生活をしていると、むし歯菌が作り出す酸によって歯が溶かされる時間が長くなります。規則正しい食生活を心がけましょう。

## 正しく噛む力・食べる力を育てる

正しい咀嚼<sup>そしゃく</sup>を覚える大切な時期になります。3 歳までに覚えた食べ方（噛み方）が、一生続くともいわれています。

前歯でかじり取り、奥歯で噛んですりつぶすことができるようにしましょう。

正しく噛むことができないと・・・

- ・ 口や舌の筋肉が育たない → 常にお口がポカン
- ・ 顎<sup>あご</sup>が育たない → 歯並びが悪くなる

など、大きくなっても影響してきます。

※大人と同じものを食べるのはまだまだ難しい時期です。

歯の数が増えても、噛む力は大人の 1/5 しかありません。

※食事の姿勢にも注意しましょう。

足をブラブラさせず、床につけ安定させましょう。

お口の力を育てるために、お口を使った遊びを取り入れてみましょう。

ぶくぶくうがいも少しずつ練習してみましょう。