



ほけんだより

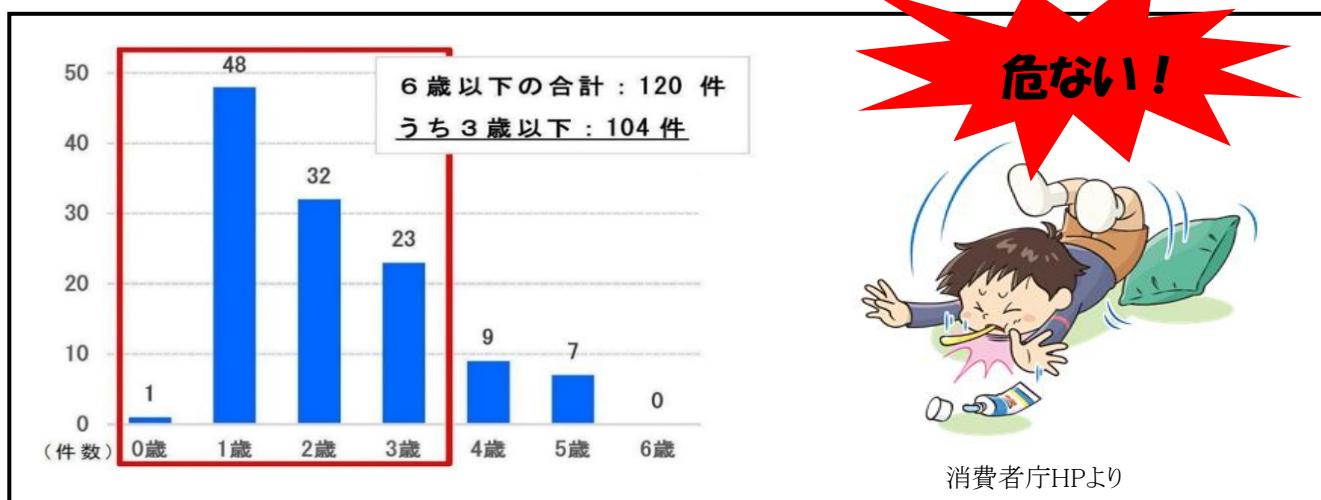
逆瀬川あゆみ保育園
2025.6.2
看護師 辰野

6月は梅雨に入り、雨の日が多くジメジメする日が続きます。そして秋の日のように涼しい日や真夏のように日差しの強い日もあり、寒暖差の激しい月でもあります。衣服の調節には気を配るようにしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です

歯と口を健康に保つためには、歯みがきの習慣が欠かせません。しかし、歯磨き中に転んで、歯ブラシをのどや頬に突き刺してしまう歯ブラシによるのど突き事故が発生しています。

平成28年4月から令和3年3月末までに、6歳以下の事故情報が120件報告され、そのうち3歳以下の事故が104件となっています。報告された事故の中には、歯ブラシが口の中やのどに刺さって集中治療室に入室する必要があるなど、重大な事例が含まれています。歯ブラシによるのど突き事故などを防止するため、特に事故が多い1歳から3歳頃の子どものみが自分で歯磨きをするときは、以下のことに気を付けましょう。



- ① 保護者がそばで見守り、床に座らせて歯磨きをさせましょう。子どもが歯ブラシを口に入れたり、手に持ったりしたまま歩き回ると、転倒してけがをする危険があります。
- ② 子ども用歯ブラシは、喉突き防止対策を施したものを選び、保護者が仕上げ磨きをする歯ブラシと使い分けをしましょう。

【のど突き防止対策を施した歯ブラシの例】



逆瀬川あゆみ保育園では、3歳児にブラッシング指導を行いますが、実際に歯みがきはおこなっておりません。給食後にブクブクうがいを実施していく予定です。
(歯科検診、ブラッシング指導が終わってから始めたいと思います)

ブクブクうがいと歯みがきでむし歯予防をしよう！

3歳頃になると口のまわりや顔の筋肉を意識的に使えるようになるため、ブクブクうがいができるようになります。その前段階として、2歳頃から口に水を含む練習をします。口に水を含んだら唇を閉じて、しばらくしてから水を吐きだすことを教えます。それができるようになったら、片側の頬を膨らませてブクブクします。左右の片側ずつができるようになったら、左右に水を移動させてブクブクうがいをします。保護者の方が見本を見せながら子どもと一緒にやってみましょう。



右にフクフク



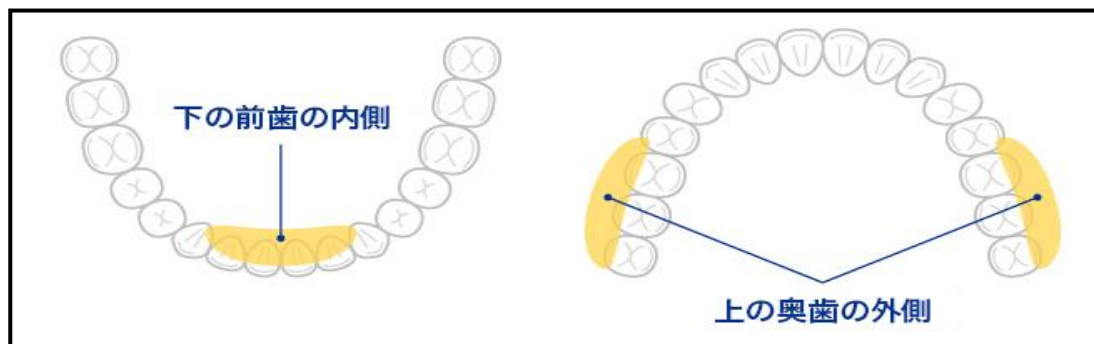
左にフクフク



両方でフクフク

食後のブクブクうがいは、口の中に残った食べカスは減らせますが、むし歯の原因の歯垢(デンタルプラーク)は落とせません。歯ブラシで歯の表面についた歯垢を落とす必要があります。

【食べカスや歯垢がたまりやすい場所を集中的にきれいにします】



「歯」のこと Q&A

Q1, 仕上げ磨きを嫌がってさせてくれません。

A, ブラシが歯茎または上唇小帯に当たって痛い。または押さえつけられるのが怖い。

→ 乳歯は小さく、歯茎との距離が短いため、狙いにくい。歯のサイズに合った小さめのブラシを使用するか、ガーゼ(市販のクロス)でぬぐうのも良いでしょう。

Q2, 一生懸命歯を磨いていたのに、むし歯になってしまった。

A, 食生活を一度見直してみてください。

→ 口の中のPHが5.4以下(口腔内が酸性の状態)でむし歯ができやすくなります。ダラダラ食べ、間食が多いと口の中が常に酸性の状態になり、歯がとけだしてきます。つまり非常にむし歯になりやすい環境となってきます。

Q3, 乳歯のむし歯はいずれは抜けるから放置してもいい？

A, 大きな間違いです。

→ 放置していると、歯ぐきの下にある永久歯に感染します。歯並びにも影響を及ぼします。



永久歯