



歯と口の健康習慣 (6月4日～10日)

1.2.3歳世代の歯の生え

6か月ごろ

1歳

1歳6か月ごろ

2歳

3歳



前歯が生え始めたら、清潔なガーゼなどでぬぐい、口の中を触られることに慣れさせる。



上下の前歯(8本)が生えそろう。歯ブラシの感触に慣れることが大切な時期なので機嫌のよい時にはみがきを。最初のうちは授乳の時のような抱っこした姿勢で行うと磨きやすい。



奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。1歳6ヶ月健診で虫歯のチェックを。大人のまねが大好きな時期なので、親子で一緒に楽しく歯みがきをして、「食べたなら磨く」を習慣に。



前歯と奥歯の間の歯(乳犬歯)が生え、上下合わせて16本に。子どもが自分で磨いた後で、おうちの方が仕上げ磨きを。歯みがきを嫌がる場合は、虫歯になりやすいポイントを短時間で効率よく磨く工夫を。



乳歯の一番奥の歯(第二乳臼歯)が生え、乳歯20本が生えそろう。3歳児健診で虫歯やかみ合わせをチェック。自分で磨けるようになってきても、仕上げ磨きは忘れずに。褒めることで自分で磨く意欲を育てて。

【口育】て…? 口育とは、「嚙む」「飲み込む」「呼吸する」と言った身体機能の正常な発達を促し、口の発達不全を防いで全身を正常に導く考え方のことを言います。口の発達が不十分だと舌の位置が下がってしまい、お口がぼか～んと開いた状態になり、口で呼吸する原因となります。口呼吸によりのどの奥にあるアデノイドが炎症を起こし、次第に肥太し気道が狭くなり、鼻づまり・鼻声・いびき・無呼吸・睡眠障害・集中力の低下を引き起こすことがあります。そうすると成長ホルモンの分泌が悪くなって、発達、発育に影響が出ることも。また、舌が下がると発音にも影響します。顎が小さくなって歯並びが悪くなり、食べにくい、食べるのに時間がかかるといった弊害も起こります。子どもの健やかな成長のためにも舌の正常な発達を促し、鼻呼吸へ切り替えましょう

夏バテ 予防



バランスのいい食事

夏は冷たい麺類など、炭水化物に偏った食事になりやすいです。肉・魚・野菜・果物などもバランスよくたべましょう！また、冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが弱ってしまうので注意が必要です。

水分補給

「早め・こまめ」に水分補給を！喉が渇いたときはすでに脱水状態です。ミネラル豊富な麦茶を中心に、大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを飲みましょう。スポーツドリンクの飲み過ぎは糖分を取り過ぎるので注意！また、冷たい飲み物の飲み過ぎは逆効果です。おすすめは牛乳！牛乳にはタンパク質やミネラルなどたくさんの栄養が豊富に含まれているので、成長に必要なカルシウムを補給できると共に水分補給にも1日300～400mlの牛乳を飲みましょう！



麦茶は水出しより煮出しを！

家庭で麦茶を作るときは水出しよりも煮出しをすすめます。煮出しの麦茶の方がミネラルを抽出しやすいのです。熱中症予防のためにも緑茶やウーロン茶よりミネラルが多く含まれている麦茶がおすすめです！



夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。生食や簡単な調理法で美味しく食べられますから、なるべく毎日たべましょう。

トマト…赤い色に含まれるリコピンは、抗酸化作用が高く、老化防止やガン予防に有効。日焼けによる体内の炎症やメラニン色素の発生を抑える働きがあります。



ナス…ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れ身体を冷やす効果もあるので、のぼせを予防してくれます。

カボチャ…栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス。βカロチンは免疫力を高めるので、夏の暑さでバテた身体を守ってくれます。



オクラ…独特のぬめりは整腸作用や体力増強に有効。

ピーマン…ビタミンCが豊富。疲労回復・風邪予防に有効。食欲が落ちるのも防ぎます。

トウモロコシ…疲労回復効果。ストレスへの抵抗力アップ。便秘解消に有効。

