

シリーズ
No.23

子育てコラム



子育て上手は歯育て上手！

山武市保健福祉部健康支援課 歯科衛生士

伊藤 美枝子

毎日歯ブラシを持って子どもと格闘しているお母さん、お父さんはいませんか？「なんでうちの子は歯磨きさせてくれないのー」と悩んでいますか？ 3歳くらいまでは多くのお子さんは歯磨きを嫌がりま

す。泣いて嫌がるのは普通のことなのです。歯科相談や幼児健診の際「泣いて嫌がるから無理には歯磨きできません。」と言うお母さんを時々見かけます。でも、年齢とともにむし歯の危険性はどんどん増えていきます。乳歯と生えたての永久歯は歯の質が弱くすぐに重症化してしまいます。そしてやっかいなことにあまり痛みを感じないままボロボロと

か

は愛情を感じれば成長とともにだんだん理解できるようになります。そして、小学3・4年生になっても一緒に歯磨きしたり、仕上げ磨きをさせてくれる親子関係を築いてください。お子さんの成長とともに口の中の状態も変化します。「いつ永久歯が生えたの？」「むし歯があったの？」「ちゃんと歯磨きしないからよ」なんてことにならないように、歯が生える様子を観察し、我が子の成長を感じてください。

子どものむし歯予防は歯みがきだけでなく、普段の食生活が大きく影響します。規則正しい食生活を心がけ、栄養バランスのよい食事を家族みんなで食べることは、子どもの歯だけでなく心と身体の健康にもつながります。子どもの健康な心と身体を育てることは子育て上手と言えるのではないのでしょうか？みなさんも子育て上手になって、我が子の良い歯を育てましょう。



さんむえん

山武俳句会

草刈機精一杯のエンジンの音

伊藤 好子

梅雨空を吹き飛ばすよなコンサート

黒相かつ江

眉よりも細き月影短き夜

古内佐喜子

四角より円きが優し躑躅刈る

石橋八重子

明易し夢に出る母振り向かず

飯塚けいじ

考えておくの一言ねじればな

関根 和夫

垣の門浜木綿の花暮れ残る

川島 隆

夏服の素敵な柄と思いつつ

土屋 国枝

蝦夷松に登りつめたる凌霄花

京相千代野

芸人のまつ毛にも似し合飲の花

黒木とも子

古代菊育てる工夫半夏生

伊藤みや子