



こあら通信

小栗小児科医院 2019年10月159号
〒933-0014 富山県高岡市野村869
TEL: 0766-23-2229
URL: http://oguri-shounika.com



むし歯の話

第29回 日本外来小児科学会に参加して

むし歯はどうしてできるの？

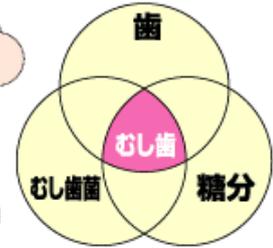
口の中のむし歯菌が、糖を分解して酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かしてしまいます。これがむし歯のはじまりです。

生まれたばかりの赤ちゃんにはまだ歯がありません。でも、歯が生えて甘いものを食べるようになり、むし歯菌が住みつくようになると、むし歯ができる条件がそろいます。

むし歯菌は口うつしで食べ物を与えることなどによって、周りの人からうつるので注意しましょう。

歯の形・生え方

唾液の量



ブラッシング

食事やおやつとり方

むし歯をつくる3要素

虫歯予防のポイント

ポイント1

おやつは時間を決めて、1日2回までに

食事とおやつの間は、歯の修復時間として最低2時間は空けましょう。

ポイント2

甘いもの+甘くないもの、組み合わせを工夫して

クッキーとお茶、ジュースとおせんべいというように、組み合わせを工夫しましょう。

ポイント3

夜、寝る前の歯磨きは、特にていねいに

睡眠中は唾液の分泌量が減り、食べものが口の中に残りやすくなるので、しっかりと歯を磨きましょう。

むし歯になりやすい食べ物

砂糖を多く含んでいる。しかも、食べている時間が長い、歯にくっついて残りやすいおやつは控えめに!!

口が乾いた状態のとき

いきなり酸性飲料を飲むと虫歯になりやすいので、最初に水を少し飲みましょう。

歯磨きを嫌がる時

ブラッシングの前に口の周りをやさしくタッチしてみましょう。小さいうちから、歯磨きの習慣をつけましょう。

第29回日本外来小児科学会に参加して

- 小児習慣病についてWSに参加し、高岡市の現状を発表してきました。高岡市は他県に比べ生活習慣病についての取り組みがすぐれていると改めて感じました。(Y)
- タッチケアのセミナーに参加しました。やさしくタッチ(ふれあい)したりマッサージをすることによってお互いに“オキシトシン”というホルモンが出て、安心感、満足感、幸せ感が得られるそうです。親子で、家族で、保育園で、施設で「ふれ愛」をはぐくんでいきましょう。(S)
- 子どもと家族のプレパレーション講演に出席しました。痛くないよ。すぐに終わるよ。と、うそをつかれたり、子ども扱いされて嫌な思い出にならないように気を紛らわしたり、ほめることも大事なことだと学びました。子どもの思いに沿い家族の力を引き出しながら子どもの“こころの準備”を支えるために必要なことを考えていきたいです。(N)

休診のお知らせ

15日(火) 14:00~15:30

インフルエンザ予防接種が
28日から始まります

接種料金

1回目 4000円
2回目 4000円

接種回数

6カ月以上13歳未満 2回
13歳以上 1回