



## 赤ちゃん歯科って何？

歯並びは生まれて赤ちゃんの時からも影響があるそうです！

赤ちゃんの咬み合わせを育てるのに大切なことはなんだろうか？ また、離乳食が始まりその後の歯ブラシやフッ素は生後いつ頃のタイミングでどの種類を使ったら良いのか気になりますよね。それぞれ説明していきます。

### ★哺乳の大切さ

哺乳は赤ちゃんの栄養補給であることはもちろんの事！他にも「**お口の機能向上**」「**顎の発育**」など良い歯並びにとってとても重要な動作でもあります。

哺乳は、まずパクッとくわえる**吸着**をすることで**口輪筋**を鍛えることができます。

その次に舌の動きで母乳を吸う**吸啜**をすることによって**舌の筋肉**、**咀嚼筋群**が鍛えられます。

最後に1番大事なゴクッと飲む**嚥下**をすることで**上咽頭収縮筋**など**嚥下に関わる筋肉**が鍛えられます。

これらの哺乳の三原則が上手に出来ることによって授乳後の離乳食摂取の移行がスムーズになります。

### ★離乳食を始める三つの条件

1.食べる意欲がある 2.体幹が維持出来る 3.協調運動ができる(手、口、脳が連動すること)

それぞれの条件が不十分でも離乳食を先送りにするのではなく、準備期間としてサポートします。

例えば、体幹が維持できていない状況な場合でも赤ちゃんは食べる意欲はあります。

嚥下のトレーニングをする時期と考え危険ではないおもちゃを口にくわえさせます。

そうすると唾液が出てきます。

それを飲み込む事で嚥下回数が増え嚥下のプロに繋がります。離乳食が始まった時に咀嚼、嚥下が上手にいきます。



### ★離乳食が開始したら

離乳食の硬さも大切で、ドロドロの離乳食で育った子は学童期に喉に詰まらせたりするトラブルを起こす可能性が高いです。手づかみ食べ咀嚼、嚥下を繰り返し育った子は流し込みをすることなく安全に良い食生活が送れます。

食事をするにあたり最も大切な事は姿勢です。両足をしっかり床につけましょう。

この時期から正しい姿勢で唇を閉じ奥歯でモグモグと噛んで、ごっくんと飲み込む事を身につけていれば自然と習慣になります。赤ちゃんの時から口腔機能を鍛え正していきましょう！

### ★乳歯が生えたら

下の前歯…ガーゼで汚れを取ることから始めてみましょう

お口の周りを楽しくタッチ♪(お口を触られることに慣れるため) 6カ月前後 寝かせ磨き



レノビーゴ (フッ素濃度 100ppm)

- 歯の質を強くする
- 酸を作るのを防ぐ
- 初期の虫歯を修復(再石灰化促進)

スプレータイプなので短時間で塗ることができる

歯に直接スプレーするか歯ブラシにスプレーをして塗る

フッ素を塗った後はそのまま寝かせると効果発揮されます！

※フッ素の濃度 5歳未満は100~1,000ppmまでです

兄弟で使用する場合**フッ素の濃度**に気をつけましょう！



歯が全て揃ってから歯磨きをするのでは子供は混乱します。そのためいざ歯磨きをしようとしたら嫌がってしまうケースが多いです。泣いている子供に無理やり歯磨きをするのはやめようと断念してしまい虫歯を作ってしまうのでは本末転倒です。歯が生える前から親御さんが笑顔でお口の周りを触ってあげましょう。

# 第31回 ゴミZERO セントラルパーク駅運動 8月14日

## ZERO LITTER MATTER 次回は9/11 土曜日 15時～予定です



タバコのポイ捨て  
約350本くらい？  
減らないなア…



駅周辺になるとタバコ  
の吸い殻やタバコの箱  
(吸い殻)が多く落ちて  
います



歩道のない所に  
何故か食べ物のゴミが散乱！  
どこから投げ捨てられたん？



駅の高架下は喫煙所?!  
タバコだけでなく飲み残しのゴ  
ミまで…ここはパトロールの強  
化をしてもらいたいです！

今回は雨が降る悪天候の中、お子さんも参加してくれました！  
「普段下を向いて歩くことが少ないのでこんなにゴミが落ちていたとは  
気づかなかった」と初参加の方から意見を頂きました。  
悪天候が続いていましたが今回も多くのごみを拾いました。  
雨が降る中ゴミを拾わなくても済むような環境になることを願います

Root for our home town!!

亀の井歯科 髪処 リンデン東葛

お口も髪も、そして街もキレイにしよう！

LINE



@495qjehp



ZEROLITTERMATTER

#流山ヒルズ



参加希望 大歓迎!!