

歯っぴー通信 No. 3

2013年9月発行 大津市木戸 中村歯科医院

噛むってこんなにすばらしい！

よく噛むことは単に食べ物を体に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるのに大変重要な働きをしています。例えば・・・

- ・肥満、高脂血症を予防する
- ・脳を刺激し、脳の働きを活性化させる
- ・言葉の発音がはっきりする
- ・顔の表情が生き生きとし美顔になる
- ・老化や認知症を予防する など・・・

もちろん噛むことで唾液の分泌を促し、虫歯を予防する効果もあります。食べ応えのあるものは一口あたり30回程度



噛むのがよいとされています。

しっかり噛むためにも、歯を健康な状態に保つことが大切です。

予防とケア

～乳幼児期～

乳歯は生後6～8ヶ月頃から生え始め、3歳頃に生えそろういます。歯が生え始めた時から虫歯予防のスタートです。生え始めはガーゼで拭き取ることから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせていきましょう。歯ブラシに慣れてくると子どもは自分で磨きますが、まだ上手に磨くことはできません。最後は必ず大人が仕上げ磨きをしてあげてください。また、フッ素を塗ることも虫歯予防には有効です。現在はフッ素入りの歯磨剤が多く市販されているので、ご家庭でも簡単に取り組んでいただけます。

当院で販売しているチェックアップフォーム（1000円）はフッ素濃度も高く、ミントの味が苦手なお子様でも使いやすい低刺激・低発砲になっているのでおすすめです。乳幼児期にしっかり歯磨きの習慣をつけておきましょう。

豆知識 「歯に関する記念日」

4月18日→よい歯の日 6月4日→むし歯の日
8月8日→歯並びの日 11月8日→いい歯の日