かむかむ

2012/6/18 Vol.138　編集(金田)

とうせい歯科医院
〒399−4117　駒ヶ根市赤穂小町屋10737−1
TEL. 0265−83−0888
E-mail thousei@avis.ne.jp　http://www.mcci.or.jp/www/thousei/

習慣づけの大切さ

歯の一生は、幼い頃（乳歯の時期）からの管理の仕方に左右されると言えます。当然ながら、子供が最初からきちんとした歯磨きや食事を摂ることが出来るわけではないので、大人が歯や口の中の健康に十分に気を配りケアをしてあげる必要があります。そして、永久歯が生え揃う頃には、子供自身できちんと歯の管理が出来るようにしてあげることが、虫歯や歯周病を防ぎ健康な口の中を維持する秘訣と言えるでしょう。

では、そのような子供を育てるにはどうしたらよいでしょう？先ず、最初の歯が生えたら**歯磨きの習慣**をつけることです。大抵、下の前歯２本が最初に生えて来ますので、仕上げ磨き用の小さな歯ブラシを使い、出来ればフッ素入り歯磨き剤をほんの少し（ゴマ粒程度）付け磨きます。まだ、ブクブクうがいの出来ない時期は、磨いた後、湿らせたガーゼなどで拭ってあげると良いでしょう。乳幼児の口に歯ブラシを入れたり、フッ素入り歯磨き剤を使用したりするのは、ためらわれるかもしれませんが、離乳食の始まるこの時期が、一生のうちで最も異種素材を受け入れ易い時期でもあるのです。乳幼児用の安全な形の歯ブラシも市販されていますので、おもちゃとして与え慣れさせることも効果的です。この時期に、歯磨きを生活習慣に組み込んでしまえれば後は楽ですが、この機を逃してしまった場合、使い始めが遅くなればなるほど歯磨きや歯磨き剤に対する抵抗も大きくなってしまい、殊に反抗期に入って手こずる事も多いようです。子供が嫌がるため諦めてしまったり、親の気分で磨いたり磨かなかったりでは、習慣づきません。

小学生のうちまでは仕上げ磨きをしてあげるのが理想的ですが、年齢と共に嫌がったり、親もつい任せっきりになってしまったりかと思います。**歯磨きの習慣**が身に付いていても、虫歯になり易い部分がありますので、磨けているようでも時々は仕上げ磨きをしてあげて下さい。仕上げ磨きの際に、力任せにゴシゴシ磨いてしまうと歯茎や口の中の筋（小帯・しょうたい）を傷つけてしまいます。自分の手の甲や爪の生え際を磨いて力の入れ具合をチェックしたり、歯ブラシの大きさや毛の硬さを確認したりすると、口の中に合っていないことがあります。痛い思いをすることが、歯磨きを嫌がる原因にもなりますので、磨き方が心配な時や歯ブラシの選び方が分からない時は、いつでもご相談下さい。

歯磨きの習慣と共に、食べ物の種類や食べ方も大切です。子供がぐずったりすると、ついつい甘いお菓子や飲み物を与えてしまったり、気が付くと、子供がいつまでもダラダラとおやつを食べていることはないでしょうか？これでは虫歯の土台を作ってしまっている様なものです。**定期健診**も**習慣づく**と予防に繋がりますので、歯を守るため、小さな頃から定期的に歯科医院に来てもらい口の中を診させてもらう事をお勧めします。

担当：小原

早めに熱中症対策をしましょう!!

梅雨入りしてまだ間もないですが、ムシムシと気が滅入る時期ですね。

さて、梅雨の合間の晴れ間には急な気温の上昇に身体が慣れず、また、湿度が高く汗をかいても蒸発し難いため身体にこもった熱を発散することが出来ずに熱中症にかかる恐れがあります。

私の普段の熱中症対策は、窓を開けたり、エアコンと扇風機を併用して空気の流れを作ります。ミネラル豊富な麦茶や梅干し等を十分取るようにしています。

これから段々暑くなる季節がやってきます。

皆さん、暑さ対策をしっかりして熱中症にならないように気をつけましょう!!

おすすめレシピ

ミックスハーブとスモークサーモンのサラダ

材料

ミックスハーブ	1パック
スモークサーモン	1パック
玉ねぎ	1/2コ
ドレッシング	
・ポン酢	適量
・マヨネーズ	適量

作り方

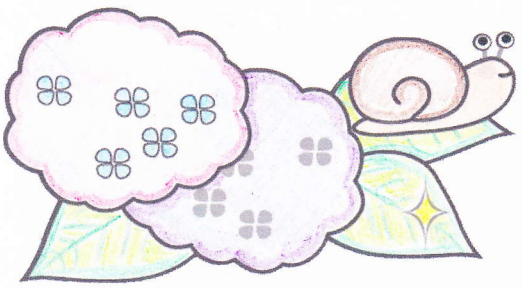
① 玉ねぎをなるべく薄くスライスし、お水に10～15分浸けます。

② ①を水切りし、お皿に敷き詰めます。
※水気はしっかり取っておく事がポイントです。

③ ②の上にスライスさしたスモークサーモンを並べて、その上にミックスハーブを盛り付けます。

④ 最後にポン酢をかけて、マヨネーズを編み目模様にかけて出来上がりです。

※マヨネーズが苦手な人は、オリーブオイル、黒粒コショウ、塩、ポン酢で作ったドレッシングをおすすめします。
※量はお好みで調節してみて下さいね。



担当　戸枚