

ハイサイ！

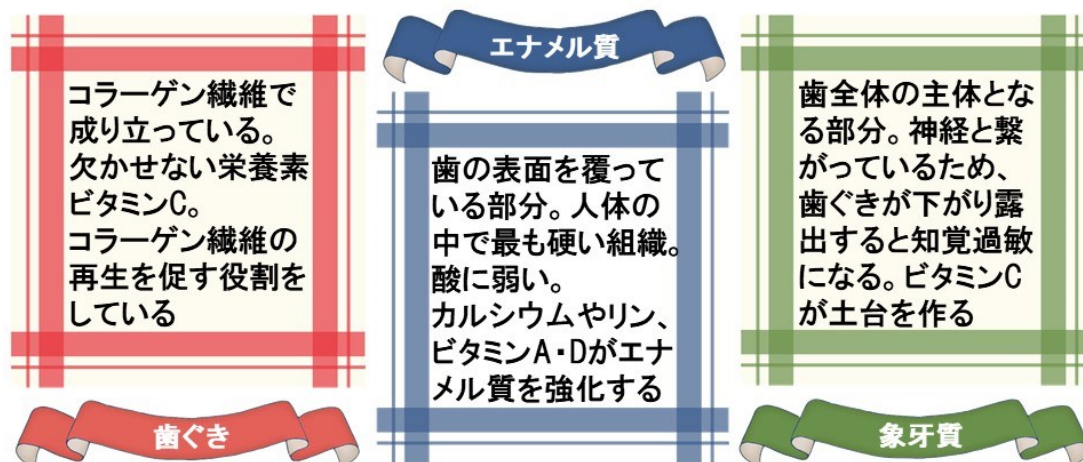
「歯〜がんじゅう便り vol.51」をお届けいたします。  
今回のテーマは【じょうぶな歯をつくる栄養素】です

強くて丈夫な歯には

「カルシウム」「リン」「ビタミン」「たんぱく質」が必要になります。

これらの栄養素を多く含む食材や働きをご紹介します。

日ごろから意識して、摂取すると良いですね。



\* 紹介した食材などを飲食していれば、むし歯や歯周病にならない！わけではありません。しっかりと歯みがきをすることが大切だよ

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.52」をお届けいたします。

今回のテーマは【離乳期の水分摂取機能の発達】です。

最近、よく受ける質問

「離乳食スタートしたが、いつから水分を取らせるといいの？

何から始めたらいいの？」

赤ちゃんの水分摂取（母乳やミルク以外）マグなどの使い始めや順番はお口の機能とともにステップアップします。

個人差がありますので、必ずこのステップでなくてはいけません。というわけではありません。気になることがあればかかりつけ歯科医にご相談ください。

当センターでも相談に対応いたします。

## Baby Q&A

### 水飲み Step up

いつから？  
何から？



## 1

### まずは スプーン

から始めよう



離乳食開始後から  
口に含んで飲む  
ことに慣れさせる  
ことから始めよう

## 2

### スパウトマグ

5か月ころから

飲み口が乳首の  
ようなので、進め  
やすい。  
\* 傾けると中身が  
出てくる仕組み



## 3

### ストローマグ

8か月ころから

舌が前後・上下に  
動かせるように。  
お口をすぼめて  
吸うことができる



# 4

## コップ

11か月ころから

お水の量は少量から始めて、むせずに飲める練習を始めよう。1～2週間で上手に飲めるようになる



## POINT

1

スプーンやコップの縁を上唇と下唇で挟むことができる



## POINT

2

その際、下あごがガクガクせずに、下あごの動きをコントロールできる



## POINT

3

この順番や時期は目安です。個人差があり、このステップでは進まないこともあります。スパウトを飛ばしてストローに進めることも。少しずつコップ飲み練習を進めていきましょう。



ハイサイ！

「歯〜がんにじゅう便り vol.53」をお届けいたします。

今回のテーマは【歯間ブラシの破損に注意！】です。

歯ブラシの交換時期は vol.41 でお伝えしたとおり、1 か月が目安です。

さて、歯ブラシ以外の補助器具（歯間ブラシ・フロスなど）も使用していると思いますが、その 1 つ、歯間ブラシの交換時期と注意事項をお伝えします。

- ①金属部分が曲がったら交換しましょう
- ②無理に押し込まないこと
- ③歯間ブラシを挿入する部分より少し小さめのサイズを選びましょう
- ④使用説明書は必ず読みましょう

詳しくはこちらから↓↓

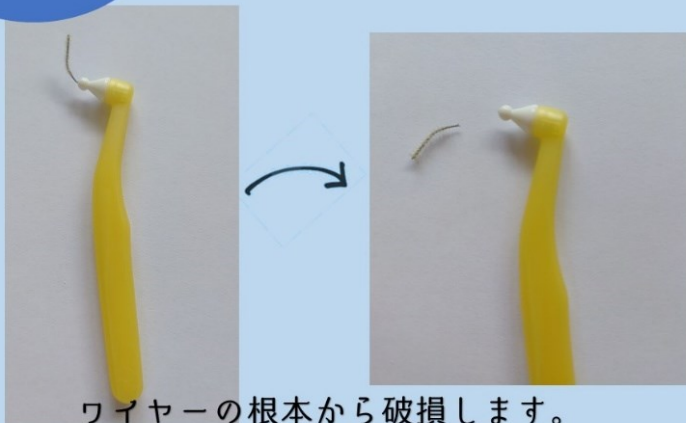
[https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/test/2024\\_06sikanburashi.html](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/test/2024_06sikanburashi.html)



## 歯間ブラシ 注意ポイント

**金**

**属部分が曲がったら交換**



ワイヤーの根本から破損します。  
誤飲や歯間への詰まり予防のため、  
金属部分が曲がったら交換しましょう

**無**

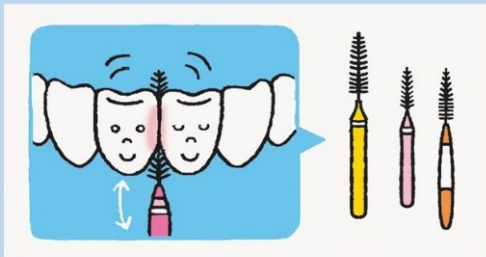
**理に押し込まない**



垂直にゆっくり挿入し、前後に細かく  
動かして使用。勢いよく挿入したり、  
角度をつけると歯ぐきを傷つけます。

**小**

**さめのサイズを  
選びましょう**



歯間のサイズより太いものは入りにくく、  
歯ぐきを痛めたり、破損の原因に。歯間に  
入らない場合は無理に使用せず、フロスを  
使用して。

**使**

**用説明書は必ず  
読みましょう**



使用前に説明書を必ず読んで、事故が  
起きないように心がけましょう。長時間の  
使用は毛の摩耗の原因に！清掃効果も  
低下するので、10日を目安に定期的に  
交換しましょう。

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.54」をお届けいたします。

今回のテーマは【喫煙による歯やお口への影響】です。

5月31日は「世界禁煙デー」・5月31日～6月6日は「禁煙週間」です。

タバコは体に悪い！ことは聞いたことがあるかと思いますが、どんな影響があるのか…改めてお伝えします。

・タバコを吸うと、ニコチンの血管収縮作用により歯ぐきの毛細血管の血流量が減少し、ヘモグロビン量及び酸素飽和度の低下を起こします。また長期間の喫煙によって歯周病の症状の1つ歯肉の炎症症状（歯ぐきからの出血）が分かりにくくなります。また、ニコチンは線維を作る細胞の増殖を抑制しコラーゲン産生能が低下します。その結果、**歯周炎になりやすく、重症化しやすくなります。歯ぐきが黒く着色**することもあります。

さらに、ニコチンは、からだを守ってくれる好中球の貪食能や動きを低下させ、マクロファージの機能も抑制し、**免疫機能が低下**します。



自覚症状のない影響

むし歯

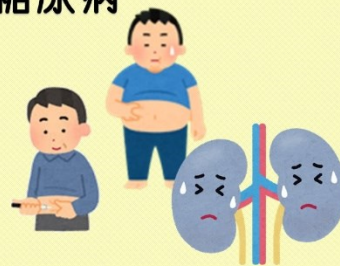
口内がん

歯周病

になりやすい！

全身への影響

糖尿病



CKD（慢性腎臓病）

非喫煙者に比べて、

喫煙者の **歯周病**

の治療効果は **低く**

治療後も **治りにくい**



ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.55」をお届けいたします。

今回のテーマ、「6月は歯とお口の健康を考えよう」です。

みなさん、歯とお口の健康を維持するために心掛けていることはありますか？

市民のみなさんが目指す姿は・・・

「生涯お口からおいしく食べることができること」です。

毎日のケアの積み重ねが大切です。

「いい歯は毎日を元気に」プロジェクト動画はこちらから↓↓

[https://www.jda.or.jp/public\\_relations/](https://www.jda.or.jp/public_relations/)

お口を守る研究所「歯科ラボ」の動画はこちらから↓↓

<https://www.youtube.com/channel/UCsb7B4swmhFh11tZ9iBfW9w>



ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.56」をお届けいたします。

今回のテーマ、「口笛吹けますか？」です。

みなさん、口笛吹けますか？

最近、街中で口笛の音色を聞いたことがないような気がします。

口笛を吹くためには、くちびると舌の絶妙な動きが必要です。

口笛を吹く時のくちびるや舌の動きが、食べる機能の維持向上につながります。

そのトレーニングに最適なものがフーセンガムです。

明日からあなたも口笛名人に！

詳しくはこちら

[https://www.8020zaidan.or.jp/naomitsushin/vol\\_06\\_01.html](https://www.8020zaidan.or.jp/naomitsushin/vol_06_01.html)

・上手に吹ける♪「口笛講座」（くちぶえ音楽院）の動画はこちらから↓↓

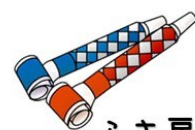
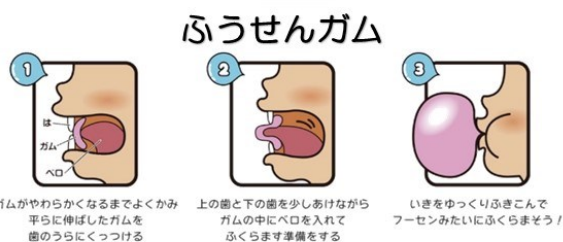
<https://torinaki.com/basic-method/>



## 唇・舌を強くする トレーニング

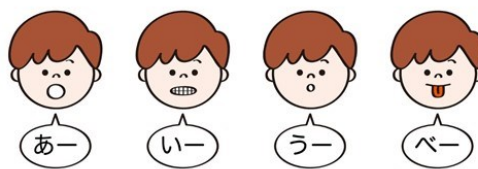


ストローぶくぶく



ふき戻し

## あいうべ体操



## 風船



ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.57」をお届けいたします。

今回のテーマ、「パタカラ体操」です。

みなさん、パタカラ体操を知っていますか？

前回に引き続き、お口の機能を保つための体操をご紹介します。

「パ」、「タ」、「カ」、「ラ」の発声練習をすることで唇や舌の機能訓練になり、食べる機能の維持向上につながります。みなさんも毎日実践しませんか！

詳しくはこちら

[https://www.ida.or.jp/oral\\_frail/gymnastics/](https://www.ida.or.jp/oral_frail/gymnastics/)

「パ・タ・カ・ラ」発音訓練の効果

「パ・タ・カ・ラ」発音訓練の効果

飲み込む力を  
パワーアップ！

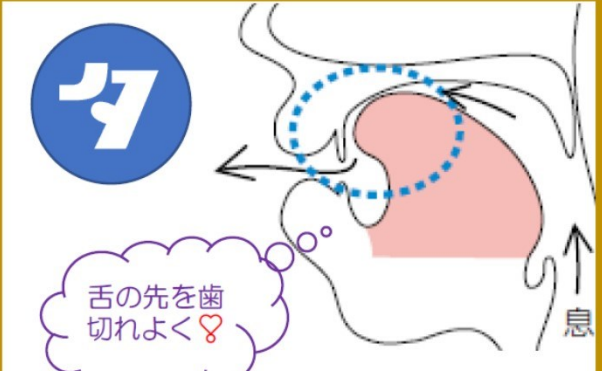
パタカラ体操



くちびるを開け閉めする  
力を強くします

機能が低下すると

飲んだり、吸ったりすることが  
難しくなります



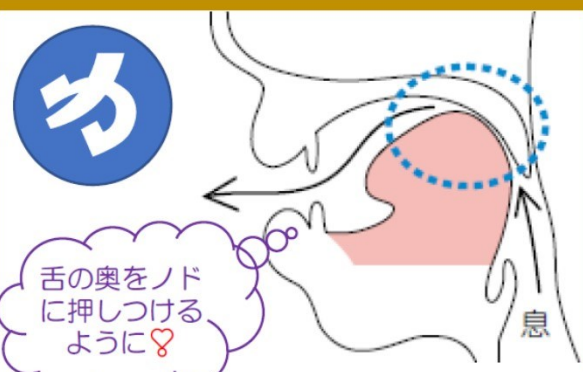
舌の先の力を強くします

機能が低下すると

食べ物を舌でつぶせなくなり、  
飲み込みにくくなります

「パ・タ・カ・ラ」発音訓練の効果

「パ・タ・カ・ラ」発音訓練の効果



舌の奥の力を強くします

機能が低下すると

飲み込みが難しくなります



舌を巻く力を強くします

機能が低下すると

食べ物をノドの奥に送り込み  
にくくなります

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.58」をお届けいたします。

今回のテーマ、「あいうべ体操」です。

「いつも口が開いている」「風邪をひきやすい」「口臭が気になる」という方はいませんか？

それは、口呼吸になっているせいかもしれません。

この「あいうべ体操」は口呼吸を鼻呼吸に改善させ、免疫力を上げる体操です。

おもいきり「あ」、「い」、「う」の発声や口の動きをすることで唇の機能訓練になり、「ベー」とおもいきり舌を出すことで舌の機能訓練になります。継続することで食べる機能の維持向上、「お口ポカン」の改善につながります。

みなさんも毎日実践しませんか！

詳しくはこちら

<https://mirai-iryou.com/selfcare/aiube/>

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操		口と鼻は命の入り口 キレイに保つ
あ	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しでOK！	
い	●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！	
う	●一日30セット(3分間)を目標にスタート！	
べ	●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！	

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

適正な舌の位置



唇をしっかり  
閉じることが  
できるので  
鼻呼吸できる

今井一影監修 宝島社「口呼吸をやめて万病を治す！」より

### 鼻呼吸のしくみ

#### 鼻呼吸とは？

息を吐く・吸う、そのどちらも鼻で行っている状態

#### 鼻呼吸すると…

- ① 鼻毛や鼻毛が、細菌やウイルスなどの異物をろ過してくれます。
- ② 扁桃リンパ組織がさらに異物を防御してくれます。
- ③ 鼻の中で温められ加湿された空気が肺に入ります。



病気の原因を鼻でブロックし、体を守る！

今井一影監修 宝島社「口呼吸をやめて万病を治す！」より

舌が下がっている



唇が開いて  
しまうので  
口呼吸に  
なりやすい

今井一影監修 宝島社「口呼吸をやめて万病を治す！」より

### 口呼吸のしくみ

#### 口呼吸とは？

息を吐く・吸うの両方、もしくはそのどちらかだけでも口で行っている状態

#### 口呼吸すると…

- ① 口の中が乾燥し、細菌などが繁殖しやすくなります。
- ② 外の冷たい空気やウイルスが喉につきやすくなります。
- ③ 喉を通過した空気やウイルスが、肺に入ります。



体がダメージを受けてさまざまな病気の原因に！

今井一影監修 宝島社「口呼吸をやめて万病を治す！」より

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.59」をお届けいたします。

今回のテーマ、「仕上げみがきは何歳まで？」です。

「仕上げみがきは何歳頃まで必要？」の質問を多く受けます。

答えとしては、9歳頃まではしていただきたいと思います。

理由は3つあります。

- ① 歯ブラシを細かく動かすことができない
- ② 子自身では、歯並び・歯の形をきちんと認識できないので、みがき残しが多い
- ③ 永久歯への生え変わりの時期は、歯並びがでこぼこしてみがきにくい

また、年齢に合わせて

『全部の歯をみがく』

『みがけていない部分をみがく』

『みがけているかチェックする』

というようにステップアップしていくと、お子さんの自我が芽生えて成長し、保護者の方の負担も軽減されますよ。

「乳歯のみがき方」の動画はこちら <http://www.wide.or.jp/tv/51.html>



## 乳児からの 仕上げみがきのポイント！

お子さまが歯みがきを嫌がるとき、  
ポイントをおさえて歯みがきタイムを  
親子で楽しみましょう!!



## みがき遊び

◆お子さまに子供用の安全な歯ブラシを持たせ、  
大人と一緒にみがいてみる。

◆お人形の歯をみがく遊びをしてみましょう



## 歯ブラシを嫌がるとき…

- ◆濡れたガーゼで歯を触るように拭く。
- ◆ゴム製の歯固め歯ブラシを使ってみる。
- ◆慣れたら歯ブラシにかえてみる。



赤ちゃん歯ブラシ



## 口を触るのを嫌がるとき

◆顔をくっつける遊びやほほ、鼻、口、あごなど  
顔を触る遊びをし、慣れてきたら序所にくちびる、  
ほっぺたの内側、歯ぐき、歯に触れていくようにする。



- ① 手を洗い清潔にする。
- ② 歯ブラシは鉛筆を持つようにつかむ。
- ③ 空いている手でくちびるとほっぺを広げて見やすくする。
- ④ 毛先が上の前歯の筋に当たらないようにする。(当たると痛いです)

軽い力で細かく動かしましょう。

