

「フロス(糸ようじ)の使い方と虫歯の要因」



皆さんの中には、しっかり歯を磨いているのに虫歯になってしまう人がいると思います。でも、フロスを使ったり、虫歯になる要因が何かわかっていれば、より効果的に予防することができます。

フロスの使い方

隣り合った歯と歯がくっついている部分(隣接面)には、物理的に歯ブラシが入りません。そこでフロスが必要になります。歯ブラシの前後どちらかに、大人用のもので大丈夫ですからやってあげるようにします。基本的には歯と歯がくっついている部分にだけ使えば良いです。ハンドルがついているもの、糸のみのもの、また色々な種類がありますがどれも目的は同じですから、自分で試して使いやすいものを選択してください。

汚れが付いたら別の新しい糸の部分にしたり、ティッシュで取るなどしたりして、いつもきれいな部分を使うようにしてください。(そうしないと汚れを押し込むことにつながります)

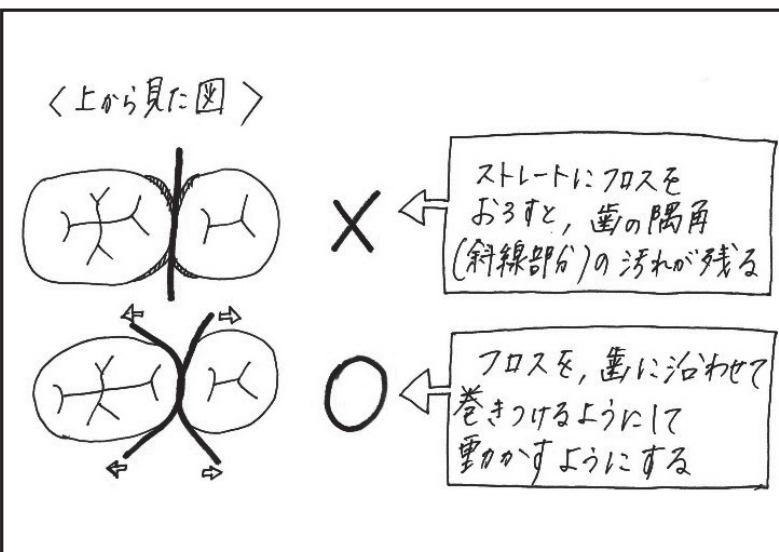
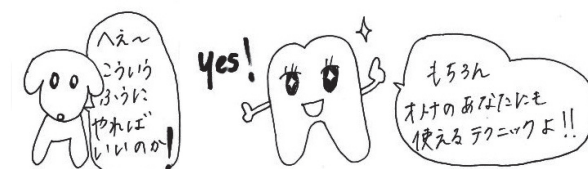
この歯と歯の間の虫歯は発見しにくいので、気が付く頃には神経近くまで進んでいるということもあります。見えにくい部分だからこそそのケアが大切です。

歯ブラシ以外にも使わなければいけないと、ちょっと大変かもしれません。理想は毎食後ですが、難しいと思います。私もできません。

夜寝る前はやってあげるようにしましょう。そしてもちろん、フロスは自分にも忘れずに!

!フロスを使ってみよう!

- 1 優しく歯と歯の間に入れる
- 2 一方の歯の側面にフロスを当てて上に引き上げながら汚れを取る
- 3 もう片方の側面も同様にする



虫歯になる要因は3つ

- ①虫歯菌(歯垢、プラークを構成する主なもの)
 - ②歯や唾液の質(もともとの歯の質や唾液の質)
 - ③食環境(だらだら食いや糖分の多いものを飲む・食べる)
- これら全てが、コントロールすることが可能です。①に対しては歯ブラシとフロス、②にはフッ化物※1やシーラント※2で強化する、③には甘いものに限らず食べ物は時間を決めて食べる・口の中に長時間残るような食べ物を制限するなどです。

これら3要素のバランスが崩れてしまうと、虫歯ができることになってしまいます。例えば、頑張って歯を磨いていても、頻繁に口に食べ物やジュースが入っていると虫歯ができることになってしまうわけです。

※1フッ化物……歯の結晶構造を強くし、虫歯になりにくくする作用のあるフッ素をふくむものを指す。歯に塗布するペースト状のフッ素やフッ素を含む洗口剤などのこと。

※2シーラント……歯の溝に、あらかじめ樹脂を流し固めて、汚れをたまりにくくしておく虫歯予防の一つ。

この夏、手作りの虫除けアロマスプレーはいかが? 材料を混ぜるだけで出来ますよ。お子様向けに精油濃度が薄めのレシピをご紹介します。



- 【材料】
- ・遮光性のスプレーボトル(50ml以上)
 - ・無水エタノール(またはリンゴ酢) 5ml
 - ・精製水 45ml
 - ・虫除け効果のある精油(植物由来100%のもの) 3滴(レモンユーカリ、シトロネラ、ペパーミント、レモングラス、ラベンダー、ゼラニウムなど)
- ※材料はドラッグストアやアロマ専門店で購入します。

- 【作り方】
1. スプレーボトルに無水エタノール、精油を順に入れ、蓋をして振り混ぜます。
 2. 続いて精製水を入れ、よく振り混ぜます。
 3. 作製日をボトルにつけて出来上がり。

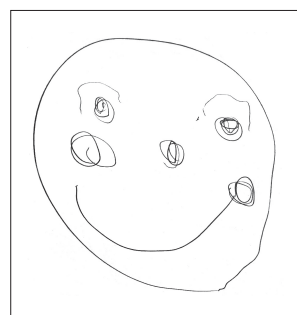
【使い方】軽く振ってから顔の周りを避けて数回スプレーします。香りが弱くなってきたら、その都度スプレーして下さい。

- 【注意など】
- ・使用前には必ずパッチテストをしましょう。
 - ・お肌に合わない時は直ちに使用を中止しましょう。
 - ・作製したスプレーは1週間を目安に使用して下さい。
 - ・大人だけが使用する場合は、精油の量を8~10滴に変更できます。



■ 1 ■

- 【今号の特集】
- 簡単虫除けアロマスプレー
 - 子どもの歯科相談
 - これで安心一歳半健診

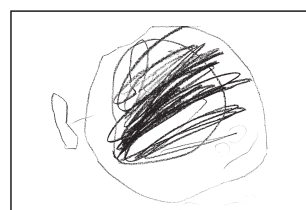


「まま」みやざき はなちゃん(3才)

【編集後記】~卒業メンバーより~

この度、ひたち子育て情報探検隊を卒業することになりました。取材、編集などは、未経験。子育ても始めたばかりで色々不安のあるスタートでしたが「日立市の子育て情報を色々知りたい! たくさんのママ達に情報を伝えたい!」という思いで7年間活動してきました。探検隊の方々(先に卒業しているかたも含め)、事務局の方々、取材でお世話になった方々、託児でお世話になったシッターさん達、その他すくすく編集以外の活動でお世話になった方々... ありがとうございます。探検隊になり、仲間が出来たこと、すくすく編集以外にも様々な貴重な経験ができたことにとっても感謝しています。取材をはじめ、活動のほとんどが我が子を連れてだったので、探検隊の思い出は、子どもとの思い出でもあります。たくさんの楽しい思い出が出来たことにも感謝です! 今後もっともっと「すくすく」を通して一人でも多くのママやその家族がハッピーになれるように...。(鈴木)

今号で編集委員を卒業することになりました。読者の皆様および関わったすべての方々に深く感謝しつつ、最後に我が家の心に残るエピソードをひとつご紹介いたします。娘3才の頃: 母『あなたの王子様はどこにいるの?』娘『会社♪』父(´▽`)娘8才現在: 娘『お父さん嫌。お母さんが好き!』母(´▽`)父(;´Д`)でも先日、娘が書いたお父さん宛の手紙を見つけました。『きらいっていいごめんね。ほんとうはだいすきだよ。』娘父母(´▽`) (所)



「くじら」こばやし としあきくん(3才)

ご協力ありがとうございました。日立市健康づくり推進課の保健師さん取材のご協力ありがとうございました。

子育てに関する情報・絵などお寄せ下さい!

- イラスト募集!! 就学前のお子様の描いた絵を本誌に載せてみませんか? タイトル・お子様の名前(ふりがな)・年齢・住所・氏名・電話番号を記入し郵送又はデジタル撮影したメールを添付してお寄せ下さい。
- テーマ・質問 募集!! 市内の知りたいイベント、行ってみたい施設、子育ての不安... 取り上げてほしいテーマや疑問などをお寄せ下さい。
- 応募先: 日立市子ども福祉課(下記参照)

【発行】日立市 日立市ホームページ・ひたちすくすくガイド
【編集】ひたち子育て情報探検隊: 天野里佳 上崎舞子 大西麻里子 鬼澤亜矢子 加古由岐子 朽津美穂 小林実由貴 齋藤香里 鈴木麻沙子 所佐知子 福地美喜 皆川泰子 宮崎佳衣
【問合せ先】日立市保健福祉部子ども局子ども福祉課 〒317-8601 日立市助川町 1-1-1 ☎0294-22-3111(内線478) IP☎050-5528-5071 fax0294-22-3011 ✉kodomo@city.hitachi.lg.jp



これで安心! 歳半健診

一歳半は、初めての集団健診。我が子の発達について不安視する方も少なくないのでは。

一歳半健診のギモンを保健師さんにお聞きしました!

Q 健診の目的は?

身体からだの成長せいちょうはもちろん、精神せいしんも月齢げいれいにあった発達はつたつをしているかを見ていますよ。何かできないことがあった場合は、それが個性こせいなのか、病気びょうきなどが隠れているのか見極めることが大切たいせつ。また、おうちの方あなたの育児相談いくじさうだんにもものっているの、何でも相談さうだんしてくださいね。

Q どうして午後? お昼寝と重なって大変...

お医者さんいしやさんの昼休み時間ひるやすみじかんに来てもらっているの、どうしても午後ごごに。大変たいへんだけど、お昼寝ひるねは調整ていせいしてね。

Q お腹がすいて泣き出さないか心配... おやつは食べさせてもいいの?

会場内かいじょううちはNG。健診前けんしんまえに、お昼ご飯ひるめしは食べてきましょう。歯科健診しかりけんしんでフッ素ふっそを希望きぼうしている場合ばいばい、塗布後ぬふご、30分さんじゅうぶんは食べられないから注意ちゅういして。

Q 当日、発達について相談できる時間は?

5分ごぶん~10分じゅうぶんくらいが平均へいきんかな。気になることがたくさん! というおうちの方あなたには、もっと時間をとりますよ。場合ばいばいによっては、お宅あなたのかみに訪問ほうもんということも。

Q 郵送されてくる質問事項にできないことがあった場合、予め練習するべき?

しなくてOK。現時点げんじつてんでの状況じょうきょうをそのままみせてください。ただ、スプーンすぷーんで食べる・コップこっぷで飲むのむなど練習れんしゅうしなければできるようにならないことは、少しずつ練習れんしゅうしてみてくださいね。

Q できないことがあった場合、できるまでやるの?

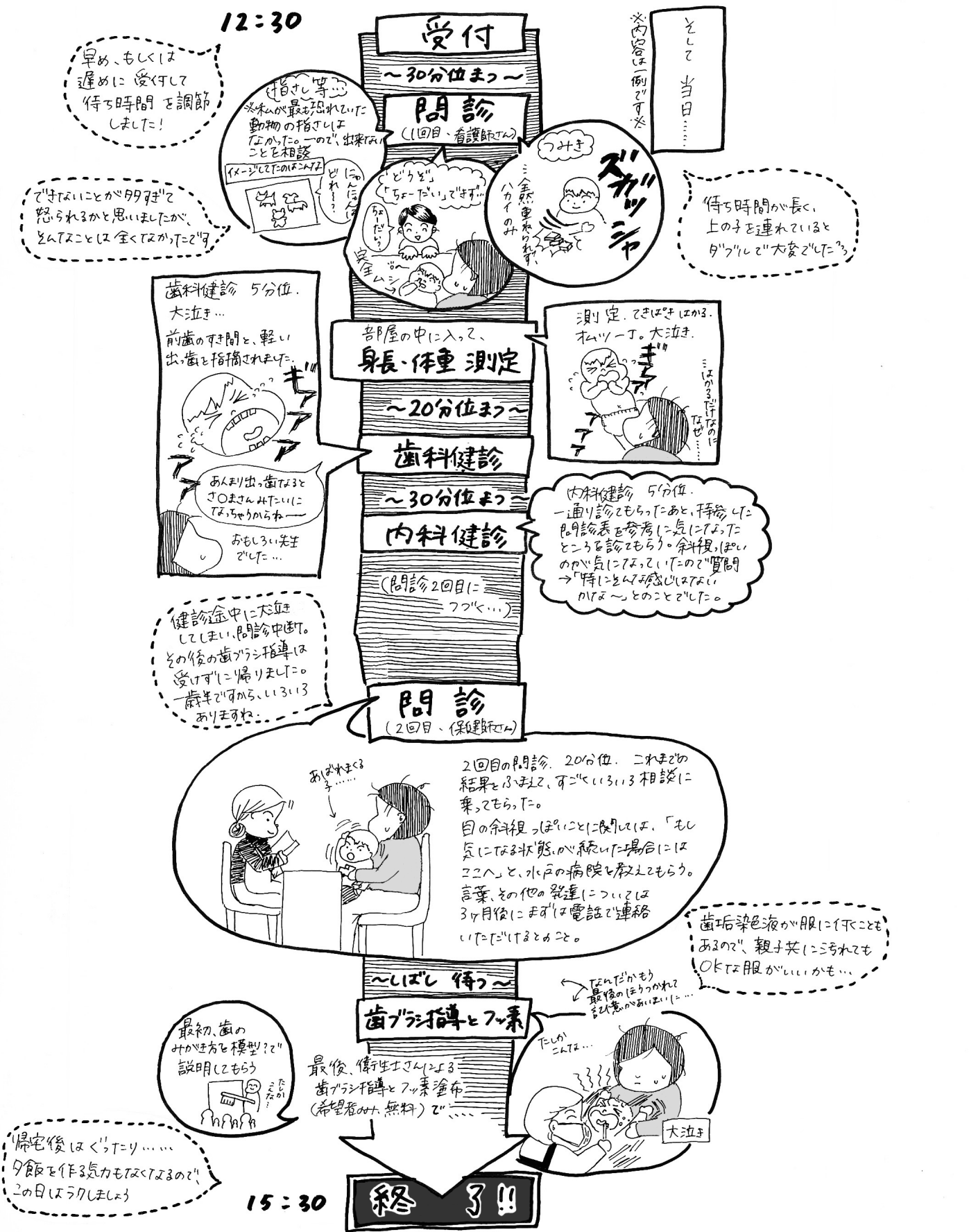
やらないですよ。気になることがあれば、その後電話でんわで確認かくにんしたり、次回の健診時けんしんときに経過けいこを見たりします。何か病気びょうきが隠れている可能性かねがねがあれば、当日お医者さんいしやさんに診てもらったり、病院びょういんを紹介しょうかいしたりしますよ。

Q その場合、何歳までできればいいの?

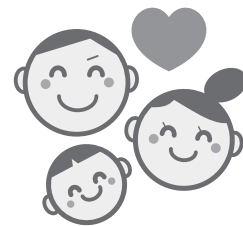
発達はつたつの速度そくどは、本当に様々さまざま。何歳なんさいまでと考えず、ゆったりとした気持ちこころで見守みまもってあげて。特にことばの発達はつたつは個人差こじんさがあるから、毎日まいにちどどん話わしかけてインプットいんぷとしてあげてね。



この点線のふち内では他の探検隊の体験談とご紹介!!



こどもの発達発達はつたつは様々さまざまなので、できないこと、心配なことがあったら相談さうだんすることが大切たいせつなので。どうしたらよいかを一緒に考えてくれるので、「うちの子、できない事ばかりで怒られるかな...」と不安ふあんにならずに、何でも相談さうだんしてみましょう。



また、平成27年度へいせい27ねんどからフッ素塗布ふっそぬふが無料で受けられるようになったので、ぜひ利用りようしたいですね!

健診以外けんしんがいでも、下記の窓口まぐわいで気軽に相談さうだんをすることができます

子育て世代包括支援センター「すこやか ひたち」

平成29年4月~スタート!



<保健センター>
【主な対象】
妊娠期~産後1年未満の妊産婦と乳児
☎ 21-3300
IP 050-5528-5180

相談内容の例
・つわりで食べられない
・赤ちゃんの体重が増えている?
・赤ちゃんが泣きやまない

<子どもセンター>
【主な対象】
18歳未満のお子さんと保護者
☎ 36-0048
IP 050-8012-4082

相談内容の例
・イライラして子どもを怒ってしまう
・子どもの発達・発達が気になる
・反抗期どうすればいい?

<子ども福祉課・子ども施設課>
【主な対象】
保育園や幼稚園の入園などを考えている就学前のお子さんの保護者
☎ 22-3111

相談内容の例
・保育園や幼稚園はどこにある?
・育児休暇後すぐに入りたい
・子どもを一時預かってくれるところは?