

最近のむし歯の調査研究から

お子さまの生活習慣について考えてみましょう

* おやつの種類も考えて！

おやつは、ガム・キャラメル・パン類を食べている子供よりもおせんべいをよく食べている子供の方がむし歯になりにくいという結果がでました。また、飲み物では炭酸飲料・紅茶飲料よりも牛乳をよく飲んでいる子がむし歯になりにくいという結果がハッキリでています。

* ”早起きは、三文の徳”

就寝時間が早く起床時間も早い、「早寝早起きの子供」は、むし歯にかかっている割合が低いというデータが出ています。

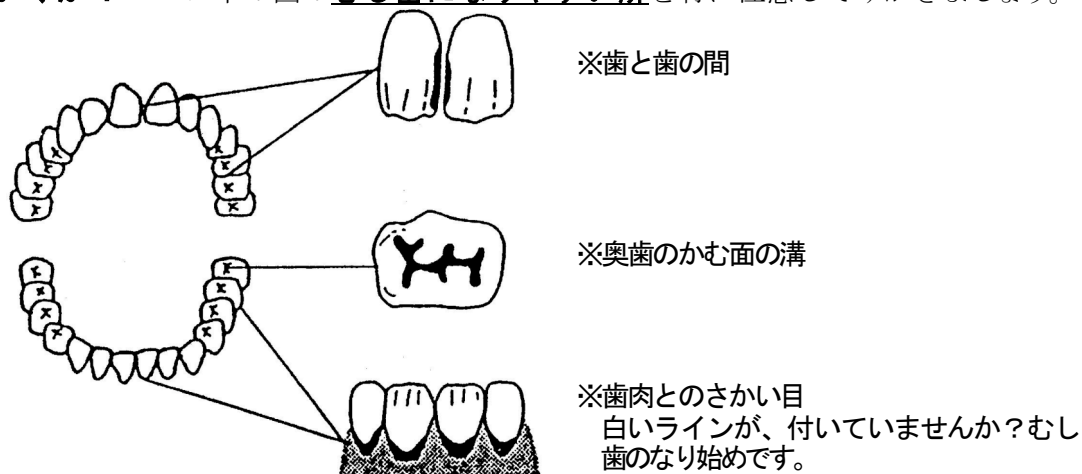
早起きすることで、しっかりと美味しい朝食がとれ生活リズムの確立にもつながります。これらは、むし歯だけの問題にとどまらず生活習慣病の促進因子として、将来の子供たちの生活に大きな影響を与えるものです。

むし歯は文化病の一つであると言われてきましたが、最近の調査によると子供たちのライフスタイルが、むし歯になる大きな要因となっていることが示されています。

21世紀をむかえ少子化の時代となり、子供に対する過剰な視線や干渉が増え、そのことが子供の自立を妨げることや子供の生活が大人に振り回されたり、食生活においても大人にあわせた時間や環境での食事とならないように配慮しなければならないといわれています。

すなわち、大人が自分たちの生活に子供をあわせようとするのではなく、子供の成長と発育にあわせたライフスタイルを確立することが重要なポイントであると思われま
す。

※どこをみがくか？ ----> 下の図のむし歯になりやすい所を特に注意してみがきましょう。



★低学年の歯みがきの注意事項

小学生になれば、歯みがきなどすべて子供に任せがちですが、自分一人で歯みがきがきちんと出来るのは、小学校高学年になってからと考えて下さい。もちろん、自分の歯に関心を持たせ、上手にみがけるように教えることは大切なことですが、いまの時点では、やはり親が手を貸してあげなければいけないでしょう。

特に、寝る前の仕上げみがきは、ていねいに、必ずしてあげて下さい。高学年になり自分で自分の歯が管理できるまで、むし歯をつくらないようにうまく橋渡しをしてあげる事が大切です。また、定期的な健診を心がけた方がよいでしょう。