

## むし歯予防教室を実施しました

1月24日(水)、佐井村保育所で「目指せ！ むし歯ゼロでニコニコ 第4回むし歯予防教室」を行いました。

今回は1回目から3回目までで学んだことを、○×クイズにして出題し、ぞう組とくま組のお友達に答えてもらいました。6歳頃に生えてくる「6歳臼歯」はむし歯になりやすい永久歯であることや、良く噛んで食べることで唾液がたくさん出て、お口の中がきれいになることなどを確認しました。歯を染め出し液で赤く染めて、磨き残しの歯垢を見る実習では、奥歯の溝や歯と歯肉の境目に磨き残しがみられました。お子さんへの仕上げ磨きは10歳頃までは必要です。また、むし歯は夜寝ている間につくられますので、どうかご家庭でも仕上げ磨きを含めた寝る前の口腔ケアを大切にしてくださいと思います。



## 口の衰えを予防しましょう

なんだか最近硬いものが食べにくい…、飲み込みにくい…、と感じたことはありませんか？ 自分の歯がなかったり入れ歯が合わなくてもこのように感じることはありますが、筋肉の低下や身体を動かす機能の低下によっても起こります。ちょっとした事でむせやすくなったり、硬いものが噛みにくと感じたり、食べこぼしが多くなったりと言うのは、病気や障害ではありませんがお口に関する機能の低下が疑われます。加齢によって食事の量が減りタンパク質が不足したり、運動する機会がなかなかないことも一因となります。

「噛む」こと、「飲み込む」ことにも筋肉がしっかりと機能することが大切です。軽い全身運動やお口を大きく開けたり、舌を思いっきり前にべーと出すお口の体操を普段から取り入れる事で、口腔機能の維持が期待できますので、ぜひ取り入れてみてください。

