H29年 4月 1日発行

すまいるつうしん キッズクラブ 2号

気持ちのいいポカポカ陽気とともに、新年度が始まりましたね〜〜入園、入学・進級と、ドキドキ♥ワクワクしているお友だちも多いことでしょう！新しいことを頑張ろうという、ピカピカの気持ちに負けないくらい、むし歯のないピカピカの歯にしてほしいなと思います☆

〜生え変わりのお話〜

歯の生え変わりは一歩ずつ大人へと成長していくステップ。今回も詳しくお話していきます！

◆生え変わりってどのように行われるの??◆

抜けた乳歯をみると、根っこがないことにお気づきでしょうか？実は、顎の中ではこんなことが起きています!!!

あごの中で乳歯の下に永久歯が成長していく

永久歯の根が作られ始めると、乳歯の根を溶かす細胞が現れ、少しずつ溶かされていく

乳歯の根が溶けてなくなると、グラグラして抜けおちて永久歯に変わる

根っこがないのはこういう仕組みだったんです。人間の身体って不思議ですね！

生え変わりの順番と時期？この乳歯抜いてもいい？

ご来院される方の中に「グラグラしてる乳歯があるけど、なかなか抜けないので抜いても大丈夫？」と相談される保護者の方がいらっしゃいます。

適正な歯の生え変わりの時期（詳しくはパンダーの表をご覧下さい♥）にグラついた乳歯は、ほとんどの場合自然に抜けおちますが、歯の生え方や噛み合わせの状態によっては、なかなか抜けないケースもあります。乳歯がグラついていると、食事の際痛がることもあるので、保護者様としては、早く抜いてあげたい！と思うかもしれません。しかし、グラつき始めた乳歯が自然に抜けおちるまでには数ヶ月はかかり、早い時期に無理に引っ張ってしまうと、歯茎が裂けたり、乳歯の根っこが折れたりすることがあります。また、早く抜いてしまうと、大人の歯の歯並びを悪くする原因になることもあります。

心配になった時は独断で抜いてしまわず、一度ご相談下さい!!

〜教えて！フッ素の効果!!〜

前回、フッ素とは何かをお伝えしましたが、今回はフッ素の効果について、より詳しくお話します☆

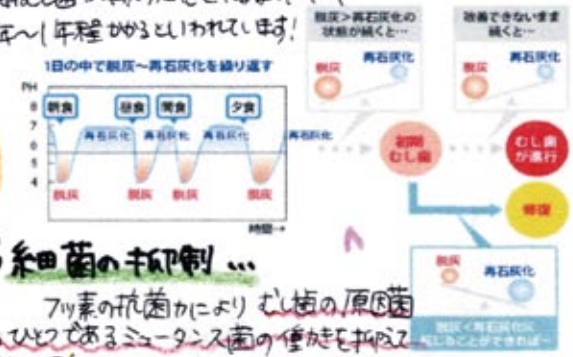
3つの効果☆

① 歯質強化… 歯の表面を酸に溶けにくく、強い歯へと変えていきます。フッ素が歯のエナメル質や象牙質に取り込まれて、強い結晶構造をつくることで、歯を強くし、酸にとけにくくします。

② 再石灰化の促進… フッ素がむし歯になりかかったところのミネラルの取り込みを助け、歯の回復（再石灰化）を促進します☆ 再石灰化は1日の中で何度も起こっています☺

初期むし歯ができてしまっても…フッ素の活用やその他のケアにより再石灰化しやすい状態をつくり出すことは可能です。

初期むし歯が再石灰化されるまでには、半年〜1年程かかるといわれています！



③ 細菌の抑制… フッ素の抗菌力によりむし歯の原因菌のひとつであるミュータンス菌の働きを抑えてくれます☆

お子様が定期検診の際に塗布しているフッ素にはむし歯になりにくい働きがこんなにもあります!!!

食育のお話 〜好き嫌い〜

まずは好き嫌いをなくそう!!!

食育の目的は、きちんとした食生活を身につけることです。お子様のうちから規則正しい食生活を送ることは、心身共に健やかな成長を促します☆ どの子も必ずぶつかるのが「好き嫌いの壁」

親としては、なんでも好き嫌いなく、バランスよく食べてほしいものですが、誰にでも必ずといってよいほど、嫌いなものはあります。それをできるだけなくすためにも、食育は重要な意味をもっています！

嫌いになるきっかけは、見た目であったり、食べてみて味そのものがダメだったり、人によって様々であり、大人になってから克服する方が難しいのです。そのため、できるだけ子どものうちに好き嫌いをなくしておくことが大切です☺ 子どものうちは工夫次第で好き嫌いを治すことができます。例えば、一緒に料理をつくり、☺「○○ちゃんがちぎったレタスおいしいわ♥」など、嫌いな野菜に触れさせながら、食べることによって、興味をもたせることができます☆

また、料理をしながら、その食べ物がどうやって育ったのか、またどのような栄養があって、体をつくるために、どう関っているかを教えることによっても、子どもながらに理解し、興味もつようになりますよ！

お食事のとき会話にプラスしてみてはいかがですか？

HA☆しる☆歯クイズ♥

Q. 次の動物のうち、1番歯の数が多い動物はなぁんだ??

① ぱんだ ② うし ③ ねこ ④ いぬ

他の動物は何本かな？調べてみてね♪

A. ①（32本）