

とまこちゃん通信 VOL.9

2017年1月



☆ホームページみてね！☆：tomato-dc.com

とまと歯科クリニック

(又は「とまと歯科 託児」で検索)

☆今回のテーマ☆ 「食育」とは？

11月27日、東京で行われた「日本口腔育成学会」の研修会に、当院の保育士・吉岡と一緒に参加してきました。テーマは『食育の始まりは離乳食から』でした。

「食育」というと、幼稚園や小学校などで子供に向けた「栄養学」などを含む「食」の教育が中心となっていて、農業体験や調理実習などのイベントを通して子供に興味をもってもらうもの、というイメージがあります。

しかし食事を取り入れる器官である「口」に関わる歯科にとって、**食育**はめざすべき健康に大きくつながる重要な考え方であり、子供も大人も食を通して**病気になる心と体を手に入れるための 必要な知識**であると思うのです。

今の日本人に足りない栄養は何か、どういう食事のとり方をすると良いのか、など、選び方、食べ方、考え方には正しい知識を持つこと。実は「食べてはいけないもの」はなくて、**日常食**（身体を作るための基本となる食事）と**非日常食**（主に嗜好品。毎日食べると健康を害する可能性があるが、適度に楽しむもの）という位置付けを明確にすること。そして何より、**食事は楽しく・美味しく食べる事が最も大切**であると説く先生に感銘を受けました。

食べ物（＝幸せ）の入り口である「口」に関わっていける歯科というのは本当にやりがいのある、幸せな仕事だなあ、とあらためて感じました。

さらには、赤ちゃん～子供達のお口の発達に関しても、**噛める口**を育てていくために、おっぱいを飲む時期から歯科の立場からのアドバイスができれば、と考えています。



院長 広瀬 佐都子

★おしえて！とまこちゃん★

質問：どうしてフッ素を塗った後、30分飲食やうがいをしてはいけないの？



答え：まずは「30分」という時間ですが、これはフッ素を塗った後約30分を境目に、唾液（つば）によるフッ素の希釈（＝薄まること）が進み、濃度低下が始まるからです。

次に、飲食やうがいをしてはいけない理由ですが、簡単に言うとフッ素（フッ化カルシウム）が歯の表面から流れてしまい、**フッ素塗布による予防効果が低下してしまう**からです。フッ素は**歯の再石灰化を促進**します。エナメル質の成分である「ハイドロキシアパタイト」と結びついて「フルオロアパタイト」という硬い構造になり、歯を強くするのです。

歯医者では高濃度のフッ素を**3～4月に一度**、ご家庭では低濃度のフッ素を毎日使用されるのがおすすめです。



今月の ぷちとまと



じゅんや 惇也くん (1歳4か月)



新聞紙をちぎって
あそびました。
たくさんあつめて、
エイっと投げる事も
楽しみましたよ。

かな 葉奈ちゃん (1歳5か月)

絵本が大好きです♡♡



ミルク缶にあけた細長い穴に、
カマボコ板を入れていきます。
だいぶ上手になりました☆



マイクを持って、ノリノリです♪



とまと歯科クリニックの理念： 地域の皆様のお口の健康を守り育てることに
全力をつくし、より快適で幸せな人生のお手伝いをします。