

CONTENTS

はじめに 2

第1章 今、子どもたちに起きていること

歯肉炎が低年齢化している	10
正しい呼吸をできない子が増えている	15
正常な歯並びの子はほとんどいない	20
歯ぎしりをしているお子さんが激増	25
幼稚園生でもブクブクができない	30

第2章 お口の中と心の関係性

心が不安定な子は虫歯、歯肉炎、悪い歯並びになりやすい

36

親子のコミュニケーションが虫歯予防やいい歯並びに導ける

41

心の土台は幼児期までに形成される

45

口の中を見れば心の栄養状態がわかる

49

心の栄養状態は体に影響する

54

第3章 お口の中と体の関係性

正しい呼吸は丈夫な体を構築する

60

舌は全身の司令塔

65

体の土台は幼児期までに形成される

70

その栄養、ちゃんと吸収できている？

75

免疫機能を高める要は唾液力

80

第4章 “ママ”という立場って？

ママは頑張りすぎている

86

子どもを信じて尊敬することが大切

91

子どもの自律はママを救う

96

ママ自身を大切にすることが子どもの健康につながる

101

歯並びをよくする子育てとは

105

第5章 これからの子育てに必要なこと

お口の中からわかる子どもの未来

ママの経済的・精神的自立

子育ては妊娠期から始めよう

歯科が子育てをサポートする時代に

親としてできること

110 114 118 122 127

おわりに

131

参考書籍など

134