

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条
第7条 毎日3回以上歯磨きをしよう

子どものお口の健康のために

子どもの歯(乳歯)は、歯が生え始めてからの10年間という短い期間で生え変わりますが、とても大切な役割を持っています。子どものころからお口の健康を保つようによいようにしましょう。

本当は怖い、乳歯の虫歯

乳歯が虫歯になり、うまく物を噛めなくなると、顎や筋肉の発達を妨げます。また、歯並びや発音が悪くなってしまうほか、乳歯の下で育っている永久歯の発育にも悪い影響を及ぼします。

乳歯のある内は「仕上げ磨き」を

歯が生え始めてからの10年くらいは、特に虫歯になりやすい時期です。これは、乳歯と永久歯の混在や、歯並びが凹凸になっていることが原因です。乳歯のある内は、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。また、特に虫歯になりやすい部分(図1)は重点的に磨く必要があります。

フッ素ケアをしましょう

フッ素は虫歯予防に効果を発揮します。歯科医院などで歯に

塗ったり、フッ素配合の歯磨き剤などを使ったりして、意識的にフッ素ケアを心掛けましょう。

お菓子やジュースに要注意

3歳～6歳ごろになると甘い物を食べる機会が多くなり、虫歯も増えやすくなります。アメやガム、グミ、チョコレート、ケーキ、アイスクリームなどは特に糖度が高く、歯に付着して虫歯の原因になりやすいお菓子です。

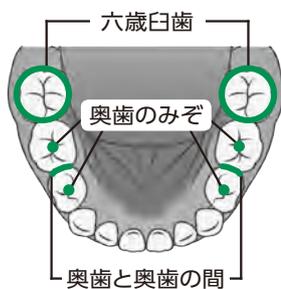
また、ジュースやスポーツ飲料などの飲み物は酸性のため、歯が溶けやすくなってしまします。おやつの内容や食べる時間、頻度に気を付けましょう。

家族みんなで虫歯予防を

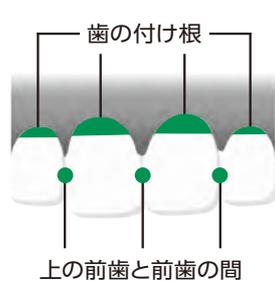
虫歯菌は、人から人にうつる可能性があるとわかっています。子どもだけでなく大人も定期的に歯の健診を受け、虫歯の

図1 特に虫歯になりやすい部分

■3歳以降



■0～2歳



早期発見・早期治療につなげましょう。
健康な体の土台となる「お口の健康」。まずは家族みんなで虫歯予防を始めていきましょう。



ヘルシー クッキング

No. 328 ～カルシウムを摂ろう～

卵と牛乳の寒天

5人分の材料

- 卵1個
- 砂糖 50g
- 牛乳 375cc
- みかん(缶詰) 100g
- A: 粉寒天5g、水 350cc



作り方

①卵は溶きほぐしておく。

- ②鍋にAを入れ、よく混ぜ合わせて火にかける。ときどき混ぜながら沸騰させて寒天を煮溶かし、砂糖を加えて溶けるまで煮る。
- ③②に牛乳を加え、沸騰直前に①を細く流し入れる。さっと火を通し、卵がふんわりしたら火を止める。
- ④水で濡らしたバットに流し、みかんを散らす。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして固める。
- ⑤固まったら4cm×4cm角に切ってできあがり。

1人分の主な栄養価

エネルギー76kcal、炭水化物13.9g、カルシウム11mg、食塩0.1g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)