

●子どもの歯と健康の関係

お子さんの口の中に、いつも食べ物が入っていて、間食が習慣になってしまっていないですか？
乳歯が虫歯になると、よく噛むことができないために食べるものが偏り、あごが発達せず、顔の形や歯並びが悪くなることがあります。よく噛まずに食べ物を飲み込むことで消化吸収の効率も悪くなり、体の成長にも悪影響を及ぼすおそれがあります。
小さいころからの虫歯予防は非常に重要です！

●虫歯の原因

口の中に食べ物のかすがたまると、そこに**虫歯菌が繁殖**します。虫歯菌は食べかすの**糖分を分解して歯を溶かす酸**を作り出します。おやつを長い時間食べ続けたり、口の中に食べかすがたまった状態していると、歯が溶けて虫歯になってしまいます。
虫歯を防ぐには、「時間を決めて間食する」「食べたらずく歯をみがき歯垢を落とす」ことが大切です。

●おやつについて

子どもの1日の適正な砂糖摂取量は20g程度です。お子さんの歯の健康を考えておやつを選ぶようにしましょう。

1個あたりの砂糖の量



おやつを食べるときのポイント

- 1 日2回時間を決めて食べる
- 食べる分だけ小皿に取り分ける
- 砂糖が多いお菓子類はさけて、自然の味や素材のものを選ぶ
- 歯ごたえのあるものを選ぶ
- おやつは「第4の食事」とし、栄養を考えて食べる
- 飲み物は、牛乳・お茶など糖分のないものを選ぶ

おやつの例



●虫歯予防について

*毎食後に「歯みがき」を心がける！

- ・小さめの歯ブラシを小さく動かし、すみからすみまで丁寧にみがきましょう。
- ・歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯と歯の間もきれいにするとよりgood!
- ・**お子さんの歯の仕上げみがきはとても大事です。**親子のスキンシップにもなりますので欠かさず実施しましょう。

★フッ素入りの歯みがき粉やフッ素入りうがい薬を使用することも効果的です。

町では、乳児健診の際に歯みがき指導を行っています。1歳6ヶ月児・3歳児健診、1歳児・2歳児・2歳6ヶ月児歯科健診において、希望者にフッ素塗布を実施しています。

【問合せ】健康福祉課（城里町常北保健福祉センター内） ☎029-240-6550（直通） 保健師まで