



フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近 い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、 かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学

期まで切れ目な<mark>くサポートして</mark>います。



仙北市ホーム



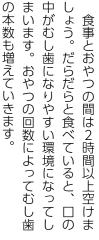


《携帯電話》日

【電話相談/仙北市保健課】 《固定電話》 ☎ 55-1112 080-2813-0835

\point1/





が必要となります。 学童期にかけて子どもがかかる病気の中 で最も多いため、 歯が多い地域です。むし歯は幼児期から 仙北市は、秋田県の中でも幼児のむし 小さなうちからの予防

な歯と口を育みましょう。

かりよくかんで食べる習慣をつけ、 ことができません。子どもの頃から、しっ

健康

く食べられないうえに、食べものがきち ます。歯と口が健康でなければ、おいし には、バランスのよい食事が基本となり

子どもの健康な身体と心をつくるため

んと消化されず、栄養を十分に吸収する

のポイントについてご紹介します。 今回は毎日の食事でできるむし歯予防

\point3/ よく噛んで食べる

きます。 流したり、 で、だ液がたくさん出て食べかすを洗い よく噛んで食べるように心がけること 歯を修復したりすることがで

毎日の食事でできる

虫歯予防のポイント

らごぼうや切り干し大根な どの和食、野菜スティ などです。食べるとき 「ど んな音がする?」と楽しみ ながら食べられるといいで すね!

おすすめメニューはきんび



\point2/ おやつの内容

で注意が必要です。 グミやクッキーはむし歯になりやすいの 口の中にずっとあるようなチョコやアメ、 砂糖を多く含み、歯にくっつきやすく、

ヨーグルト、果物などがおすすめです。 はとれない栄養を補う軽い食事のよう なものです。食事ではとりにくい牛乳や 子どもにとってのおやつは食事だけで

なるので注意が必要です。

普段の水分補

給は水やお茶が理想です。

くなったり、将来的には肥満の原因にも

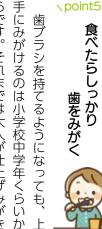
し歯になりやすくなるうえに、食欲がな

れています。ちょこちょこ飲むことでお むし歯になりやすい糖分と酸が多く含ま ス、乳酸菌飲料、炭酸飲料など) の多くは

清涼飲料水 (スポーツドリンクやジュー



point5/



食べたらしっかり

らです。それまでは大人が仕上げみがき をしてあげることが大切です。 子どものむし歯子防には家族

\point4/

水分補給は水かお茶で



〜むし歯予防〜