

妊娠

出産

乳幼児期



ネウボラって？

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くサポートしています。

仙北市ホームページ
はコチラ！



子育て世代包括支援センター

仙北市版ネウボラ

な い ろ
通信

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

子どもの健康な歯と口をつくる食生活

くむし歯予防く

子どもの健康な身体と心をつくるためには、バランスのよい食事が基本となります。歯と口が健康でなければ、おいしく食べられないうえに、食べものがきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どもの頃から、しっかりとよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口を育みましょう。

仙北市は、秋田県の中でも幼児のむし歯が多い地域です。むし歯は幼児期から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、小さなうちからの予防が必要となります。

今回は毎日の食事のできるむし歯予防のポイントについてご紹介します。

毎日の食事のできる 虫歯予防のポイント

おやつは時間を決めて 1日2回までに



食事とおやつの間は2時間以上空けましょう。だらだらと食べていると、口の中がむし歯になりやすい環境になってしまいます。おやつの回数によってむし歯の本数も増えていきます。

おやつの内容



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

子どもにとってのおやつは食事だけで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ヨーグルト、果物などがおすすめです。

よく噛んで食べる



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

おすすめメニューはきんぴらごぼうや切り干し大根などの和食、野菜スティックなどです。食べる時「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！



水分補給は水かお茶で



清涼飲料水（スポーツドリンクやジュース、乳酸菌飲料、炭酸飲料など）の多くはむし歯になりやすい糖分と酸が多く含まれています。ちょこちょこ飲むことでむし歯になりやすくなるうえに、食欲がなくなったり、将来的には肥満の原因にも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。

食べたらしっかり 歯をみがく



歯ブラシを持てるようになって、上手にみがけるのは小学校中学年くらいからです。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。

子どものむし歯予防には家族の皆さんの協力が必要です！