



6月4日は「歯と口の健康週間」です。この機会に、歯と口の健康について、考えてみましょう。



## むし歯を予防しましょう

乳歯のむし歯と永久歯のむし歯は関係しています。乳幼児期は、歯みがき習慣や食習慣を身につける時期として、とても大切です。

生えて間もない歯は弱く、また甘い飲食物を好むことが多いので、子どもはむし歯になりやすいことが知られています。



### ＜むし歯予防のためのおやつ選び方＞



	むし歯になりやすい	←————→		むし歯になりにくい
	砂糖を多く含む しかも食べる時間が長い	砂糖を多く含む しかも歯にくっついて残りやすい	砂糖を多く含む しかし短時間で食べられる	砂糖を多く含まない 自然の糖分で食べかすも残りやすい
おやつ	砂糖入りガム、ソフトキャンディー、キャラメルなど	ケーキ、クッキー、チョコレート、菓子パンなど	ゼリー、プリン、アイスクリーム、ヨーグルト（加糖）など	おにぎり、せんべい、チーズ、果物、さつまいもなど
飲み物	水がわりにジュースやイオン飲料を哺乳瓶でのダラダラ飲み	乳酸菌飲料、炭酸飲料	果汁、イオン飲料	お茶、牛乳、麦茶

### \*むし歯予防のための習慣づくり\*

#### 1. 飲料水の飲み方

基本は、水かお茶で水分補給をしましょう。ジュースを飲む場合は、時間を決めて飲みましょう。

食事の最後には、水やお茶を飲むようにしましょう。

#### 2. 間食の摂り方に気をつけましょう。

間食を摂る場合は、時間や回数を決めて摂るようにしましょう。

1回のおやつを決めましょう。（ダラダラ食べをしないようにしましょう。）

甘い物に慣れてしまわないように、おやつの内容を工夫しましょう。おにぎりやうどん、果物、チーズなどは、おやつの中でも、むし歯になりにくいものなので、上手に摂り入れましょう。

#### 3. 食べた後、歯磨きをしましょう。



飲食後や就寝前は、歯磨きをしましょう。歯磨きができないときは、うがいをしましょう。毎日、仕上げ磨きをしましょう。

#### 4. 定期的に歯科健診を受けましょう。

