



Let's 親子で歯みがき



健康 10 か条

8. 歯みがきを忘れない日

～いつもより念入りに、忘れずに歯みがきを



歯みがきをする習慣を身に付けよう

「自分で歯みがきをすること」は子どもの成長発達にとって7つの大切な役割を担っています。乳歯が生え始めたら子どもの歯みがきの習慣づけを始めましょう。

1 お口の中のばい菌を取り除いて、むし歯や歯ぐきの病気を防ぐ

2 歯ブラシをお口に入れたり他人にお口を触られたりすることで、お口の緊張や過敏を取り除かれる

3 食べたらみがくといった生活習慣を身につける

4 手、指を使った細かな運動を学ぶ

5 鏡に映った自分の顔、目、鼻の位置を覚え、ボディイメージの育成につながる

6 歯ブラシをつかみ、口に入れるという動作で手と口の協調性、体感感覚を育む

7 歯みがきをがんばれたことをほめられ自信がつく



0 歳～

保護者の指やガーゼを口に入れることに慣れさせることから始めましょう。慣らしておくことで歯みがきが上手にできるようになります。



1 歳・2 歳～

「ご飯を食べたら何をするんだっけ？」と促したり、歯みがきに意欲を見せた時に「えらいね、食べたら歯みがきだよ」とほめて、生活の中に歯みがきが定着するように心がけましょう。



3 歳～

自分でできるように見えても、仕上げみがきは欠かせません。大人でもみがき残しやすい上の奥歯の外側・下の奥歯の内側をしっかりとみがきましょう。



事故に注意！！

歯ブラシを口に入れて転倒すると歯ブラシが口の中に刺さり重大な事故につながる場合があります。歯ブラシで受傷した事故で緊急搬送されるケースは特に1歳児に多くなっています。事故を防ぐためには「歯みがき時以外には歯ブラシを持たせないこと」が大切です。歯みがきをするときには児から目を離さない・歯ブラシは手の届かないところに保管するなどに気をつけましょう。

よくかんで食べる習慣をつけましょう！



よくかむ習慣をつけるには？

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

かみごたえのある食品を取り入れる



固いもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かく噛み砕いたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ！



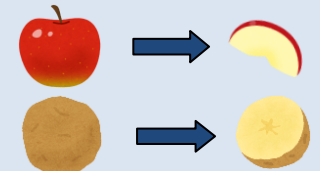
しっかりとかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

食材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮付きのまま



皮つきはかみごたえアップ

かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるには、素材や調理法などに気をつけましょう。

かみかみメニュー

<さきいかサラダ> (1人分)

さきいか	・・・	5g
キャベツ	・・・	20g
きゅうり	・・・	15g
人参	・・・	5g
マヨネーズ	・・	5g
塩	・・・	少々

エネルギー：58kcal ・ たんぱく質：2.8g
脂質：4.0g ・ カルシウム：16mg ・ 食塩：0.6g

- ①キャベツ、人参をせん切りにしてゆでる。
- ②きゅうりをせん切りにする。
- ③さきいか、①、②をマヨネーズで、和え、塩・こしょうで味を整える。

食事の後は歯みがきを忘れずに！

