



6月 育 だよい

毎月19日は 食育の日・育児の日



健康な歯を育てるためにできること



ボトルカリエス（哺乳ビンむし歯）を防ごう

イオン飲料（スポーツドリンク）や糖分の入ったジュース、果汁や乳酸菌飲料などをだらだら飲ませると、むし歯の原因になります。また、乳歯が生えてからこれらの飲み物を哺乳ビンで与えていると、前歯の表側や裏側がむし歯になる「ボトルカリエス」になる恐れがあります。母乳やミルクのほかの普段の水分補給には、水やお茶を選ぶようにしましょう。



毎日の歯みがきで子どもの歯を守ろう

むし歯予防には、毎日の歯みがきの習慣が必要です。乳歯が生えてきたら保護者が優しくみがいてあげて、歯みがきの習慣づけを始めましょう。子どもが自分で歯ブラシを持てるようになったら、自分みがきと仕上げみがきをするようにします。小学校の低学年までは仕上げみがきを続けます。

乳歯の生え始めは…

児の口の中をよく観察しガーゼや綿棒などで歯をみがきましょう。慣れてきたら乳児用歯ブラシを使ってみがきます。



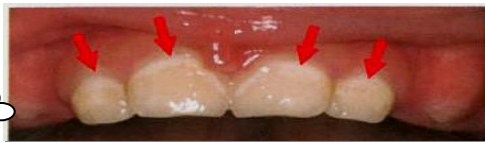
むし歯のできやすいところ

むし歯のスタートはホワイトスポット。歯の水分をティッシュで拭き取ると見つけやすいよ。

● 前歯のつけ根



● 前歯と前歯の間



姿勢と歯並びの関係を知ろう

NG!

Good!



足がブラブラした状態で食事をする、噛む力も咬合面積も小さくなり、あごの骨が十分に発育せず、歯並びが悪くなります。足置きのある子どもイスや踏み台などを使い、足を床に付けると、噛む力がアップして、あごの骨の発育に期待できます。また食事中にテレビを見るために顔だけを横に向けて食べる習慣なども、あごの発達に支障をきたします。

6月は食育月間です

～ 食事について家族みんなで考えてみよう！ ～

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のリズムをつくり、体と脳が活動するための大切なエネルギー源。毎朝摂るようにしましょう。

朝ごはんをたべないと・・・

- ・午前中頭がボーッとする
- ・“ちから”が出ない
- ・イライラする
- ・集中できない



こんなに違う！ 朝ごはんのパワー

やる気や集中力が
上がる



生活の
リズムが整う

お通じが
よくなる



運動能力が向上

丸亀市在住の20代男女のうち、朝食を毎日食べると回答したものは51.4%でした（H27年ヘルスプランアンケートより）。規則正しい食事は健康な生活習慣の基本です。子どもの頃から3食規則正しく食べる習慣を付けましょう。

成長に合わせた子どもの食事ポイント

乳児期

- ・離乳食の量や調理に神経質になり過ぎないように注意して、落ち着いて楽しく食事ができるように心掛けましょう
- ・いろいろな食べ物の味や舌ざわりを楽しみ、大きさや固さの違う食べ物を経験することで、お口の発達が促されます

1歳半頃

- ・食べる量にはムラがあるものなので1週間単位で栄養バランスが取れているか確認しましょう
- ・食事の前後にはいただきます、ごちそうさまでしたのあいさつをしましょう
- ・スプーンやフォークは、はじめは子どもの持ちやすいように持たせ、慣れてきたら正しい持ち方を教えましょう

3歳頃

- ・三角食べを習慣にしましょう
- ・保護者がお手本になって食事のマナーを教えましょう
- ・配膳や下膳などができるようになったら積極的に手伝ってもらいましょう