

～幼児・低学年の方向け～

お子さまのお口の健康を守るために



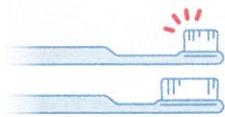
5～6歳頃になると乳歯から永久歯の生え替わりが始まるため、この時期の歯磨きは大切です。同じ頃に第一大臼歯(6歳臼歯)という歯が新たに生えてきます。**生え始めは乳歯よりも背が低く歯ブラシが届きにくい**ため、**むし歯になりやすい**ので特に注意が必要です。



仕上げ磨きのポイント! ～歯ブラシが届きにくい場所をしっかりと～

仕上げ磨きは
親子のスキンシップ

1 ヘッドの小さい歯ブラシを使う



ヘッドの小さい歯ブラシを使うことで磨き残しを防ぐことができます。

2 毛先をみぞに入れるようにして磨く



6歳臼歯のみぞは深く、歯石が溜まりやすいため、歯ブラシの毛先を斜めに入れてみぞに入れ込むようにして磨きます。

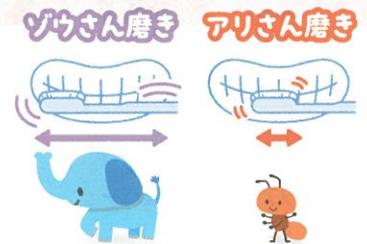
楽しく磨こう! 歯磨き大作戦!

動物に例えた磨き方

歯ブラシの動かし方を動物に例え、楽しみを作ってあげましょう。大きい歯がゾウさん磨き、小さい歯はアリさん磨きのように適切な動かし方を教えてあげましょう。

他の楽しい磨き方

- お子さまの好きな音楽をかけながら磨く
- お子さまの好きなキャラクターの歯ブラシを使う



食事で歯を元気に!

おすすめ食品!

歯を強くするためには、**顎を鍛えること**や**カルシウムをしっかりとること**が大切です。顎の大きさや強さは、歯並びにも関係します。歯の成長が進むこの時期から、食事で楽しく歯を鍛えましょう。

人参・ごぼうなどの根菜類

海藻・きのこ類

肉・魚類

カルシウムで歯を丈夫に!

硬さよりも噛む回数が重要

歯科医院で定期的にチェック

かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に歯科健診を受けることが重要です。むし歯や歯並びの確認の他、歯磨きの仕方等をアドバイスしてくれます。



クイズ

Q. 子どもの仕上げ磨きはいつまでするのが望ましい?

A. 生えたばかりの永久歯は虫歯になりやすいです。そのため、前歯が生え替わる**9歳くらい**まで仕上げ磨きを続けるとよいです。

朝ごはんはんで元亀!



朝ごはんを食べるといいこといっぱい!

- ✓ 1日の活力のもとです(エネルギー源の補給)
- ✓ 食事の栄養バランスを整えます(栄養素の補給)
- ✓ 良好な生活リズムのためのスイッチになります
- ✓ 心の健康につながります
- ✓ 学力や体力が向上します

まずは簡単朝ごはんからトライ!

時間が無いそんな時は

ステップ 1

1品だけの朝食

まずは食べる習慣をつけましょう!



主食・主菜・副菜ってどんなもの?

ステップ 2

2品の朝食

何かもう1品加えてみましょう! 栄養バランスがぐんとアップします。



主食 ごはん、食パン、麺など

主菜 卵、豆腐、納豆、魚、ツナ缶、ウインナーやハムなど

ステップ 3

3品そろえた朝食

さらに1品プラスすると、栄養バランスだけでなく食事としての満足度もアップします!



副菜 サラダ、浸し、煮物、酢の物、具だくさんみそ汁など

理想はココ!

少しずつグレードアップさせていこう!

手軽に朝ごはんをグレードアップ!

すぐに食べられるものを活用

前日のごはん残り

- 夕食の時の野菜を少しよけておいて、朝の味噌汁の具に
- 前日の残り物でおにぎりを作っておく
- 夕食を少し多めに作っておいてレンチン
- ゆで卵をたくさん作って、朝ごはんに

前日に購入しておく

チーズ、カットフルーツ、野菜ジュース、ゼリー飲料、ミニトマト、サラダチキン



汁物・インスタントを活用

- インスタント味噌汁にカット野菜を入れる
- コーンスープにご飯とチーズを入れてリゾットに



冷凍野菜・カット野菜を活用

冷凍 ブロッコリー、ほうれん草、オクラ等

スープや味噌汁に入れる
蒸し豆とカット野菜で簡単サラダ

※蒸し豆を入れることでたんぱく質アップ!



誰かと朝ごはんを食べる

一緒に食べることで満足感アップ

