

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条
第7条 毎日3回以上歯磨きをしよう

子どものお口の健康のために

子どもの歯(乳歯)は、歯が生え始めてからの10年間という短い期間で生え変わりますが、とても大切な役割を持っています。子どものころからお口の健康を保つようにしましょう。

乳歯は虫歯になりやすい

乳歯が虫歯になり、うまく物をかめなくなると、顎や筋肉の発達を妨げます。また、歯並びや発音が悪くなってしまうほか、乳歯の下で育っている永久歯の発育にも悪い影響を及ぼします。

歯が生え始めて10年くらいは、特に虫歯になりやすい時期です。これは、乳歯と永久歯の混在や、歯並びが凹凸になっていることが原因です。

歯磨きを楽しむ習慣に

乳歯が生え始めたら少しずつ歯磨きに慣れさせてください。親が楽しそうに歯磨きをする姿や子どもが好きなキャラクターの歯ブラシなどで歯磨きに興味を持たせましょう。また、乳歯のあるうちは大人が仕上げ磨きをしてあげま

しょう。特に虫歯になりやすい部分(図1)は重点的に磨く必要があります。

やさしく、早く、丁寧に

仕上げ磨きはひざの上か子どもの後ろに回り、頭をお腹や脇で固定する姿勢がおおすすめです。

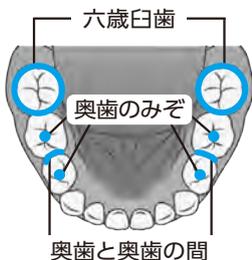
前歯を磨くときは上唇と歯ぐきをつないでいる「スジ」の部分に歯ブラシを当てないよう注意しましょう。奥歯を磨くときは歯ブラシをやさしく添わせて奥から前に動かします。凹凸の部分は歯垢が残りますので、ブラシを小刻みに動かして丁寧に磨きましょう。

家族みんなで口を健康に

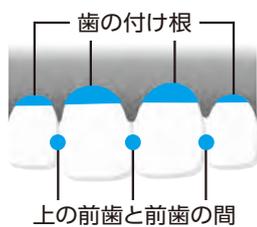
虫歯菌は、人から人にうつる可能性があるといわれています。子どもだけでなく大人

図1 特に虫歯になりやすい部分

■3歳以降



■0~2歳



も定期的に歯の健診を受け、虫歯の早期発見・早期治療に心がけましょう。健康な体の土台となる「お口の健康」。まずは家族みんなで虫歯予防を始めましょう。



ヘルシークッキング

No. 337 ~かむ力をつける食事~

鶏ひき肉のつくね磯辺焼き

2人分の材料

- 鶏ひき肉 160g ●玉ねぎ 30g
- レンコン 20g ●焼きのり全形 1/2枚 ●サラダ油大さじ 2/3 ●大根おろし 40g ●(あれば) かんきつ類 1/2

A: ●溶き卵 1/3個分 ●片栗粉大さじ 2/3 ●しょうゆ小さじ 1/3 ●酒小さじ 1

たれ: ●みりん小さじ 2 ●酒小さじ 2 ●しょうゆ大さじ 2/3

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、レンコンは皮をむいてみじん切りにする。
- ②たれの材料を混ぜ合わせる。



- ③のりを人数分に切り分け、かんきつ類は半分に切っておく。
- ④ボールに鶏ひき肉、玉ねぎ、レンコン、Aを入れてよく混ぜ合わせる。人数分(1人あたり2個)にして小判型にまとめ、のりで巻く。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を並べ入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして火が通るまで10分ほど焼く。
- ⑥⑤にたれを加えて全体をなじませる。
- ⑦器に盛り、大根おろしとかんきつ類を添える。

1人分の栄養価

エネルギー222kcal、たんぱく質15.8g、炭水化物8.5g、食塩0.6g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ハルスメイトの会)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。