

健康が ライフ

豊かに生きるために、歯も健康に

～むし歯を防ぐためには～

子どもの歯はむし歯の危険がいっぱい



地域福祉センターほのか
大西 保健師

健康で豊かに生きるための基本は、毎日の食事をおいしく食べられること。そのために大切な役割を果たしている一つが歯の健康です。歯の健康づくりは、お母さんのおなかにいる時からスタートします。そして、生涯にわたって健康な歯でいられる生活習慣の基礎をつくるのは乳幼児期です。このため、次のようなことに気をつけて生活しましょう。

まず、乳幼児期から歯質を良くするために、バランスよく栄養を取りましょう（子どもに好きなものばかり与えていると食経験が広がりにません）。また、味付けは薄味にし、甘いものは早い時期から与えないようにしましょう。甘いもの、特にお口の中に長く留まって、歯にくっ

つくものほど、むし歯菌の餌になりやすいので注意しましょう。（干しいもや煎餅などの昔のおやつが理想です）。

次に、赤ちゃんには、むし歯菌はいませんが、赤ちゃんに接する人がむし歯菌を持っていると、唾液から感染してしまいます。2～3歳位までに、むし歯菌が口の中に住みつかなければ将来むし歯になる可能性を大きく減らせます。歯ブラシやスプーンを介して赤ちゃんの口にうつってしまうのでお母さん、お父さんはもちろん、おじいちゃんおばあちゃんも気をつけましょう。もちろん、歯みがきはむし歯予防に効果的です。食べたら磨く！！そして、規則正しい生活を送るよう心掛けましょう。

むし歯になりやすい		むし歯になりにくい	
砂糖を多く含んでいる。しかも、食べている時間が長い。	砂糖を多く含んでいる。しかも、歯にくっついて残りやすい。	砂糖を多く含んでいる。しかし、短時間で食べられる。	砂糖を含んでいない。または、自然の糖分で、食べがずも残りにくい。
<p>キャラメル ガム (砂糖入り) アメ アイスキャンディー (チューブ入り) ソフトキャンディー</p>	<p>チョコレート ホットケーキ ケーキ ウエハース コーンスナック クッキー 菓子パン フレンチトースト ジャム付</p>	<p>アイスクリーム アイスキャンディー プリン ゼリー 加糖ヨーグルト</p>	<p>せんべい 干しいも にぼし チーズ さつまいも おにぎり みかん りんご ハム野菜サンド バナナ フライドポテト</p> <p>みかんなど酸の強いものを夜食べた後、歯をよく磨きましょう。</p>
<p>哺乳びんで飲むジュースやスポーツ飲料</p>	<p>グラグラ飲みや水がわりに飲まないようにしましょう。</p> <p>炭酸飲料 乳酸菌飲料</p>	<p>スポーツドリンク 100%果汁</p> <p>夜寝る前に飲むのは控えましょう。</p>	<p>牛乳 麦茶 お茶</p>



喜びと悲しみ(敬称略)

■ご出生おめでとうございます
 ○石川 直孝 女兒 瑠愛(るあ) 中央 5/22
 ○佐藤 猛 男児 逞(たくま)中里 5/22

■ご結婚おめでとうございます
 ○表 祐太郎・菊池 宏美 豊住第一 5/20

■お悔やみ申し上げます
 ○矢崎 幸子 57歳 若木 5/23
 ○川崎トキ子 91歳 若木 5/27
 ○後藤 利訓 90歳 常楽園 6/2
 ○ト部 昭一 64歳 若木 6/3

人の動き

●世帯数	1,571 世帯 (+ 1 世帯)
●人 □	3,331 人 (- 2 人)
●男	1,556 人 (+ 2 人)
●女	1,775 人 (- 4 人)

平成24年5月31日現在()内は4月末比

編集後記

「金環日食」の次は「金星の太陽面通過」と、今年は大天体ショーの当たり年のようです。(お)