



虫歯発生緊急事態！！



幸田町の3歳児健診虫歯経験者率が県下ワースト2に！

子どもの虫歯予防は保護者の役目です。みんなで子どもの歯を守るために、歯について考えてみましょう。

こんなこと、ないですか？

- 1 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸菌飲料、イオン飲料が入っている。
- 2 外出先などで、おとなしくしてもらうために常にお菓子を持ち歩いている。
- 3 子ども（孫）にせがまされると、たえずおやつを与えてしまう。
- 4 子どもが嫌がるから、仕上げ磨きはしない。



一つでも当てはまることがあると、あなたのお子さんの歯は虫歯のキケンにさらされています！

こうして、子どもの歯をむし歯のキケンから守りましょう！



- 1 ジュースや乳酸菌飲料、イオン飲料はお茶代わりに飲むものではありません。常時冷蔵庫にあると、お茶代わりに飲みがちなので、買い置きしておくのはやめましょう。
- 2 やむをえない場合もありますが、常に持ち歩くと、常に欲しがってしまうものです。おやつの回数が頻回になると、むし歯や肥満、また空腹のリズムがつかず少食の原因になります。おやつは場所、量、回数を決めてあげましょう。
- 3 せがまれるとついおやつをあげがちですが、大きくなればなるほどこの悪循環から抜け出せなくなるものです。食生活の基盤づくりの幼児期だからこそ、正しい食習慣を伝えてあげましょう。子どものお手本となる周りの大人やお兄ちゃん、お姉ちゃんもおやつの量、回数を決めることを忘れずに！！
- 4 仕上げ磨きをしてあげないと、必ず磨き残しがあります。歯ブラシが持てるようになって、上手に磨けるようになるのは小学校中学年ぐらいです。それまでは、大人が仕上げ磨きをしてあげることが大切です。必ず1日1回は仕上げ磨きをしてあげましょう。

子どものおやつと歯の関係

おやつのルール

ルール1 量を決めてあげよう。

お皿に取り分けて用意していますか？ 袋ごと渡したり、一つの器にザーッとあけてだらだら食べさせていませんか？ 食べた量が分からない・・・ということがないように量の確認をしましょう。

ルール2 時間を決めてあげよう。

欲しがるとまめにあげていませんか？ あめやガム、ジュースをだらだら食べさせていないですか？

子どものおやつや飲み物は、大人の食習慣が大きく影響します。周りの大人の間食が多ければ、おのずと子どもの間食が多くなります。子どもの食生活は大人の食生活が反映されていると考えられます。まずは周りの大人の食生活を見直すことからしてみましょう。

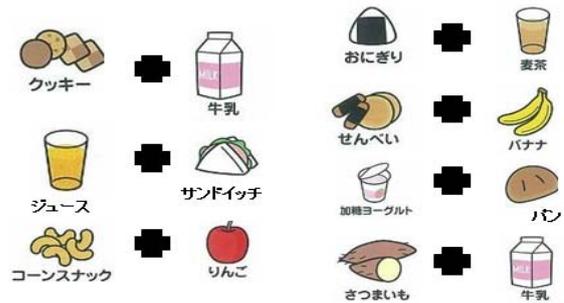
おやつの組み合わせについて

控えたいおやつの組み合わせ例



甘いもの+甘いもの

望ましいおやつの組み合わせ例

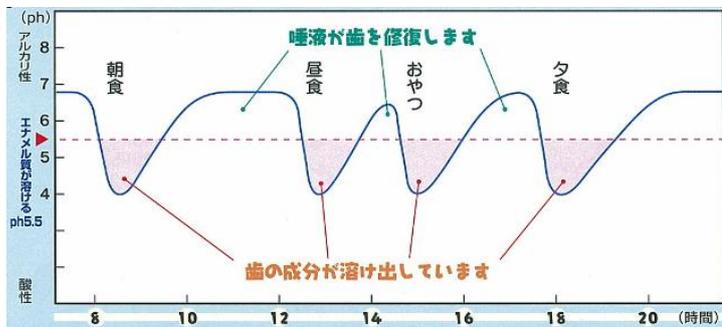


甘いもの+甘くないもの 甘くないもの+甘くないもの

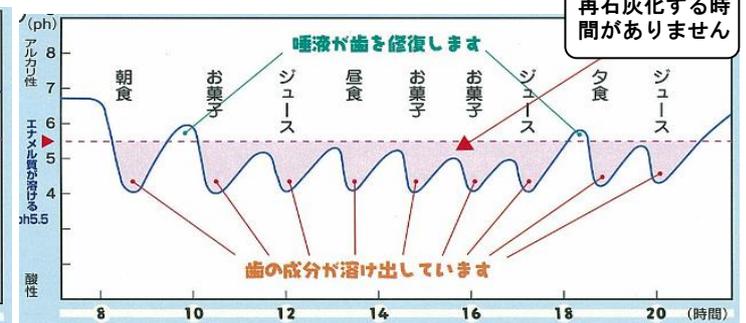
「甘いもの+甘いもの」の組み合わせは虫歯になりやすかったり、栄養素の偏りがあつたり（糖分に偏る）、空腹を満たしにくいものなどが多いです。子どものおやつは補食（3度の食事を補うもの）として考えましょう。

～あなたのお子さんはどっちのタイプ?～

A：時間を決めて食事やおやつを食べている場合

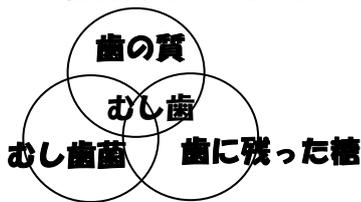


B：お菓子などだらだら食べている場合



Bタイプのように、おやつの時間（ジュースやあめ玉なども含む）が多かったり、だらだら食べは、唾液が歯を修復（再石灰化）してくれる時間がなく、虫歯になりやすくなります。また、「お腹が空いた」と感じる事ができず、小食の原因になったり、糖分やエネルギーのとりすぎで肥満になりやすくなります。

Q.むし歯はどうしてできるの？



口の中にはたくさんの種類の菌がありますが、そのなかにむし歯を起こすむし歯菌があります。むし歯菌は、歯の周りについた食べかす、特に糖分をエサに増えます。このときに強力な酸を発生させて歯を溶かし、むし歯ができるのです。むし歯菌、食べかす（糖分）、歯の質の条件が重なるとむし歯になります。

Q.乳歯は生え変わるから、むし歯になっても大丈夫？

乳歯は永久歯にはえかわるからむし歯予防の必要がない」と考えているとしたら、大変な誤りです！

なぜなら・・・

1. 乳歯や口の機能は、からだの発育や言葉の発達に大きくかかわっている。
2. 乳歯がむし歯になると、永久歯のはえ方に影響がでる。
3. はえたての乳歯は、痛みなど自覚症状が弱く、すぐに他の歯にもむし歯が広がり重症になりやすい。

また、食べる力を育てる大切な時期に、むし歯があることで食生活が楽しく過ごせません。

**正しい食習慣を身につけるのは今がチャンスです！！
正しい食習慣で歯を守りましょう！**

