



しょうがくせい くち せいかつ 小学生の口と生活のチェックポイント

No.2

みなさんの口は元気でしょうか。元気な口は、たくさん食べて、たくさん話し、たくさん笑います。みんなで、いつまでも元気な口を持ちましょう。

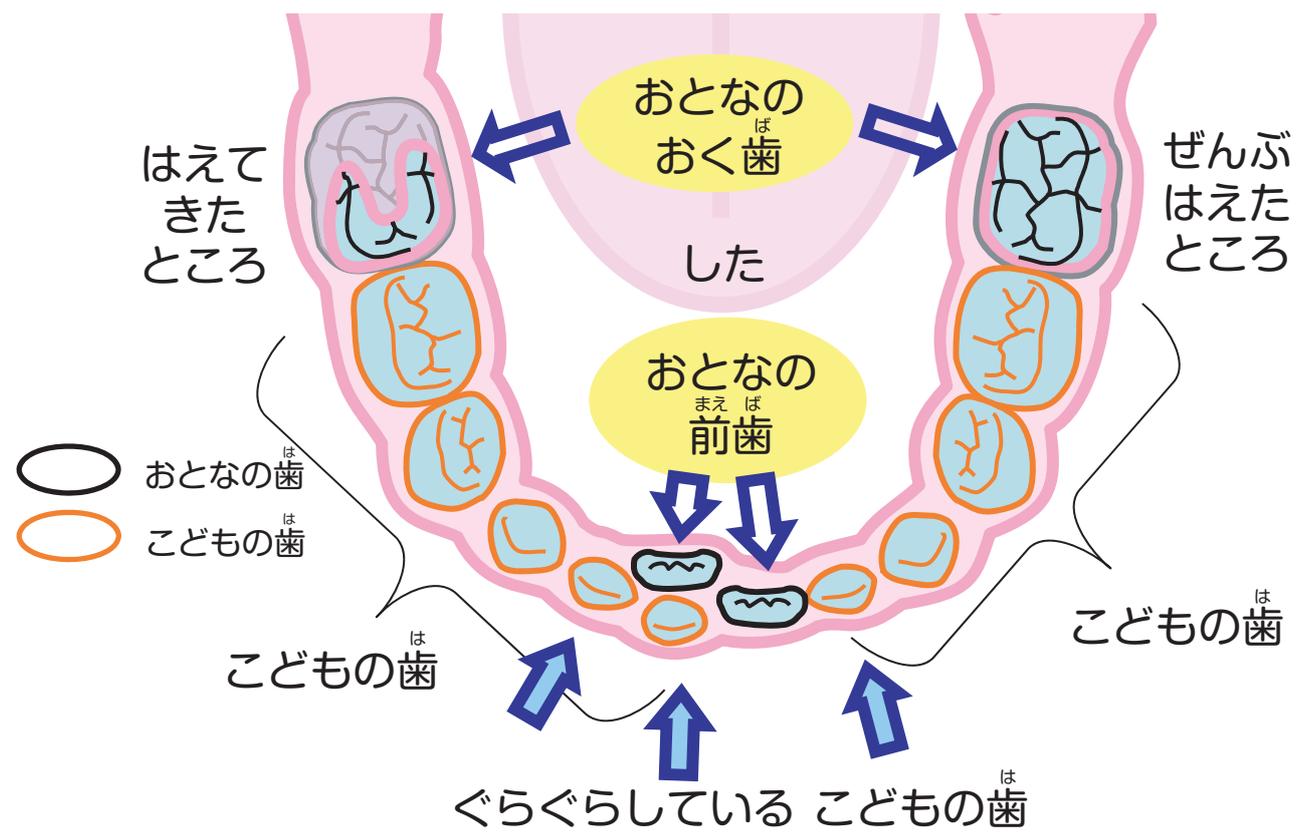
歯みがきで気をつけるところは？



- 生えてきた おとなの歯も、きれいにみがきましょう
- じぶんでみがいたあとは、
おうちの人に しあげみがきをして もらいましょう

みなさんには、おとなの歯が生えてきています。おとなの歯は、一番おくにはえてくる歯と、ぬけかわる歯があります。どちらも、一生使う歯ですから、きれいにそうじをします。全部の歯をしっかりとみがいたら、しあげみがきをしてもらいましょう。

いちねんせい した は 一年生の下の歯のえ



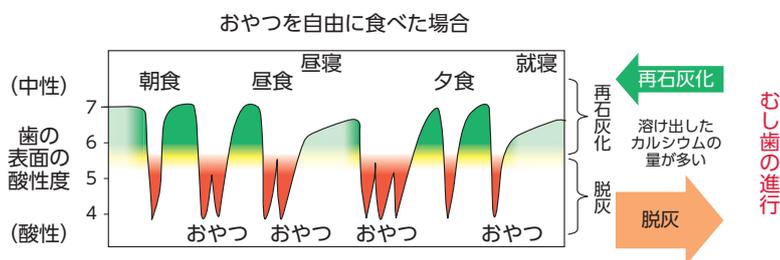
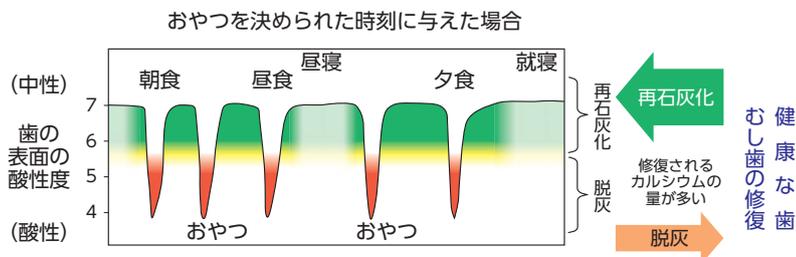
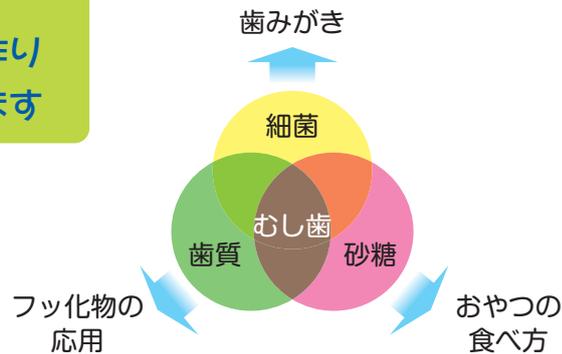


保護者の方へ：小学生の口と生活のチェックポイント No.2

○ むし歯の原因と予防法

ポイント

● むし歯は、歯に付いた細菌が砂糖から酸を作り、その酸が歯を溶かしてできます



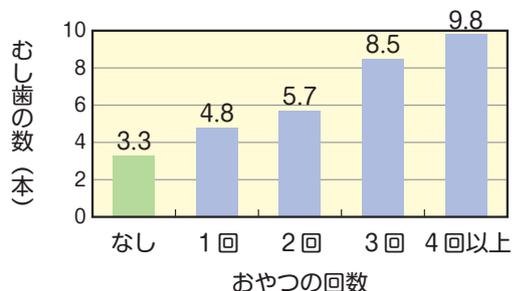
むし歯の予防法は、細菌に対しては歯みがきを、砂糖に関しては食生活の見直しを、歯には歯を溶けにくくするためにフッ化物を応用します。歯みがきは、自分でみがいた後に、仕上げみがきを毎日きちんと行いましょう。食生活の見直しは、おやつを食べる回数が多くなっていないかを確認します。

○ おやつを食べ方

ポイント

- おやつ回数は一日二回以下にしましょう
- 場所を決めて食べましょう
- 一回に食べる量を決めましょう

育ち盛りの子どものにとって、主食を補うおやつは、身体づくりに必要ですし、楽しいおやつは、おしゃべりや満足感から心の安定につながります。栄養の面からも、おやつは重要なエネルギー源です。



むし歯の危険度



特に高い：キャラメル、ガム、ドロップ、ヌガー
ほとんどが砂糖で、小分けしているから何回も食べ、口の中に長く入って歯にくっつきやすいので要注意!



高い：チョコレート、カステラ、ビスケット、クッキー
糖分が多く、食べたあとも歯にくっつきやすい。習慣化しがちなお菓子なので、なるべく遠ざけたいもの。



やや高い：マドレーヌ、スポンジケーキ、かりん糖、ウエハース
かなり糖分が多いですが、歯にくっつきにくいもの。



低い：アイスクリーム、甘栗、くだもの、砂糖なしビスケット
口の中に入っている時間が短かったり、砂糖を使っていないものが、おすすめ。



特に低い：せんべい、クラッカー
砂糖が入らない上にカリカリと砕けるため、歯にくっつきにくいものばかり。

しかし、甘いおやつを口に入れている回数が多い場合や、だらだら食いをしているとむし歯の危険が高まります。むし歯予防のおやつを食べ方は、食べる回数を少なくします。同じ量の甘いおやつを食べるならば、一度に食べられるケーキより、小分けしてあって何度も食べるチョコレートやキャラメルの方が、むし歯の危険度は高いのです。おやつを食べ方のポイントは、食べる場所と食べる量を決めることです。そうすると、おやつを食べる回数が少なくなり、むし歯予防になります。