

# むし歯を防ぐ生活習慣

乳歯が生えそろうこの時期は、むし歯予防にとっても大事な時期です。生活習慣を整えてむし歯のない元気な毎日を送りましょう。

## どんな生活習慣が必要なの？



### 1 はみがきをする

- ・食事の後や寝る前の歯みがきは習慣づけましょう。
- ・最初は子どもが自分でみがき、その後は大人が「仕上げみがき」をするのを忘れずに。
- ・食べかすが残りやすいのは、歯と歯の間、歯のつけ根、奥歯のみぞです。しっかりみがきましょう。
- ・歯と歯のあいだはフロスも使ってみましょう。
- ・みがく力はやさしく、毛先を小さく動かします。

食べかすの残りやすいところ



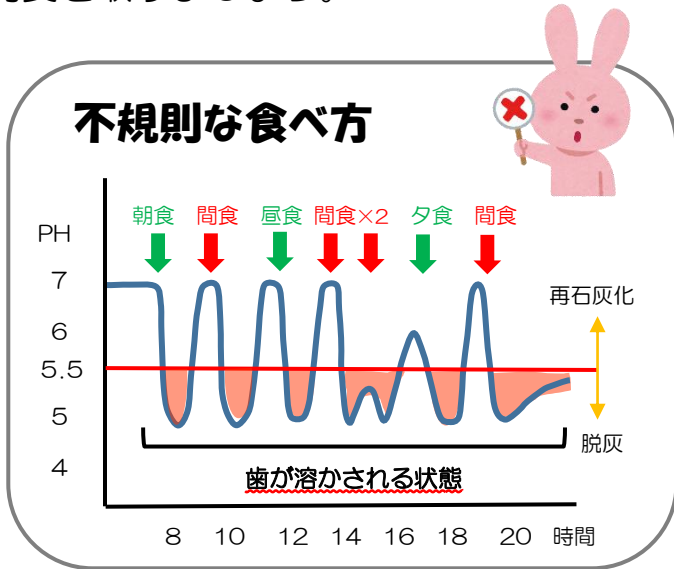
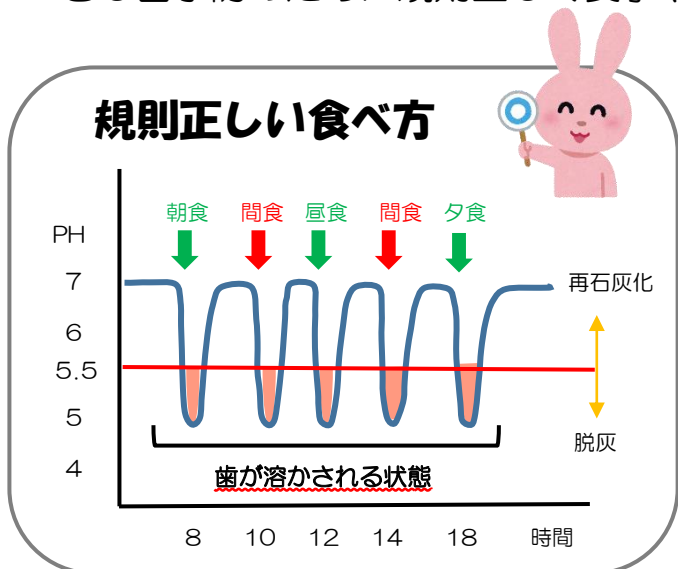
### 2 規則正しく食事・間食をとる

#### ～唾液の働き～

唾液には、①口のなかをきれいにする、②消化を助ける、③口の中の酸を中和する、など人間のからだにとって大切な働きがあります。特に口の中が酸性になって「歯が溶かされる状態」＝「むし歯になりやすい状態」になるのを防ぐ「口の中の酸を中和する働き（緩衝能<sup>かんしょうのう</sup>）」は大切です。

唾液の量や緩衝能には個人差があります。また、唾液の量や緩衝能が良くても飲食することで酸性に傾くため、食事の時間が長かったり、間食の回数が多かったりすると、むし歯になりやすい口の中になってしまいます。（下図参照）

むし歯予防のために規則正しく食事や間食を取りましょう。



## ～間食の役割～

食習慣の大部分が形成されるのは小学校入学前の幼児期です。幼児期の食習慣は小児肥満の増加や生活習慣病発症の若年化などに影響するといわれています。正しく間食を与えて、良い食習慣を身につけていきたいものです。

この時期はまだ身体が小さく、一度に食べられる食事量が少ないため、必要な栄養が食事だけではとりきれません。1日3回の食事ではとりきれなかった栄養を補うために間食をとります。間食は食事を補う「補食」の時間と考えて、1日1～2回、時間を決めて与えましょう。

### ●●●●● 何をあげる？ ●●●●●

食事ではとりきれなかった栄養素や水分をとりましょう。こんなものがおすすめです。

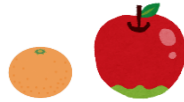
おにぎり・パン・いも

くだもの

小魚

牛乳・乳製品

無糖の飲み物



### ●●●●● どれくらいの量がいい？ ●●●●●

間食のとり過ぎは偏食や少食の原因になります。食事に影響しない量を与えましょう。目安は、1日に摂取するエネルギー量の10～20%です。

(1～2歳代：90～140kcal、3～5歳代：190～260kcal)

おにぎり小1個



約160kcal

バナナ1本



約80kcal

牛乳100cc



約60kcal

ヨーグルト小1個



約60kcal

## 3 定期受診をする

定期的にフッ素塗布をするなど、かかりつけ歯科医を決めて定期健診を受けましょう。3～4か月毎の受診をおすすめします。歯科医師と相談しましょう。



歯科健診の結果により、保健センターから連絡させていただくことがあります。あらかじめご了承ください。また、育児で心配なことがありましたら、保健センターまでご相談ください。

伊勢崎市保健センター 伊勢崎市大手町18番1号 TEL.0270-27-6290