

こんにちは 保健センターです

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX0495-77-0550

むし歯予防は子どもの頃から～6月4日から10日は歯と口の健康週間です～

「毎日歯みがきしているのに、むし歯になってしまった…」そんなことはありませんか？

むし歯予防は、歯みがきだけでなく生活習慣も大きく関係しています。この機会に子どもの歯の健康について見直してみましょう。

年齢別のケアポイント

年齢に合わせたケアが大切です。

0～2歳	ガーゼや歯ブラシで口に触られるのに慣れることから始めましょう。慣れてきたら歯間や奥歯も意識します。
3～9歳	仕上げみがきが重要な時期です。1日1回は保護者が仕上げみがきを行いましょう。
10歳以降	週に数回はみがき残しがないか確認しましょう。染め出し剤の使用や鏡での確認など、みがき残しに気づく工夫が大切です。

【仕上げみがきのコツ】

- 明るい場所で行う
- 短期間で手早く行う
- 上の前歯はやさしくみがく

【フッ素塗布やフロスの使用もおすすめ】

フッ素は歯を強くする効果があります。またフロスは歯の間の汚れを落とし、むし歯予防につながります。

町の乳幼児健診でもフッ素塗布を実施しています。塗布方法などご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

むし歯を防ぐ生活習慣



カルシウムの多い食事をとる
(小魚、チーズ、ヨーグルトなど)



寝る前は必ず歯みがきをする
仕上げみがきの継続が効果的



水やお茶を中心にし、おかしや
ジュースは時間を決める

歯の質を丈夫にすることで、口の環境が整いむし歯予防につながります！

バランスのよい食事やよく噛むことも、歯の健康を守るために大切です。

定期的に歯科健診を受けましょう

むし歯は早めに見つけることで進行を防ぐことができます。気になる症状がなくても定期的に歯科健診を受けることが大切です。また、小さい頃から歯科受診に慣れておくことも将来の口の健康につながります。

健康メッセージ

問合せ 子育て相談窓口 ☎0495-74-0205 FAX 0495-77-2117

子どもの頃からの食事・運動・生活リズムが将来の健康につながります

糖尿病などの生活習慣病は大人の病気と思われがちですが、子どもの頃の食事の仕方や生活リズムは大人になってからも続きやすく、将来の健康に関わってきます。偏った食事や運動不足は、将来の生活習慣病につながる可能性があります。

子どもの生活習慣チェック

- 朝ごはんを毎日食べる
- 外遊びや運動をしている
- 甘い飲み物のとりすぎに気をつけている
- 早寝早起きをする
- 食後に歯みがきをする

チェックが多いほど健康的な生活習慣が身に付いています！



体を動かす習慣とバランスのよい食事を大切に

子どもの頃から体を動かし、規則正しい食事で生活リズムを整えることは大切なことです。また、栄養バランスのとれた食事は、成長期の体づくりには欠かせません。主食(ごはん・パン・麺)だけに偏らず、野菜や魚・肉・大豆製品などのおかずを組み合わせる食べましょう。

こうした日々の積み重ねは将来、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。家族みんなで、できることから取り組んでみましょう。

バランスのよい食事のヒント

主食だけの食事になりがちな忙しい朝は、たんぱく質や野菜をプラスしてみましょう。簡単なもので大丈夫！ちょい足しで栄養アップです。



パンのみに魚・肉・ソーセージやゆで卵をちょい足し！



ふりかけご飯のみに納豆や冷凍ブロッコリーをちょい足し！



おにぎりのみにみそ汁やチーズをちょい足し！

困ったときは相談を

子育て相談窓口では、食事や生活習慣など子どもの成長に関することについて幅広く相談に乗っています。また、LINEを使用している相談も行っています。

気になることがありましたらお気軽にご相談ください。



子育て相談窓口
LINE登録