

# 地域で見守る 子育てで! 子育て!



## 歯と口の健康を考えて じょうずに食事・間食をとり、むし歯 ゼロをめざしましょう!

むし歯予防は、歯磨きだけでなく、食事、間食のとり方も大切です。また、乳幼児時期は味覚と食習慣の基礎をつくる大切な時期でもあります。歯磨きと合わせて、家庭での正しい食習慣を身につけ、笑顔の似合う歯を維持しましょう。



### じょうずな食事、間食とは?

#### ●離乳食の味付けは薄く、自然な味つけに

むし歯菌は砂糖から酸を作り、歯を溶かします。甘さなど味つけに注意しましょう。また、薄味に慣れることで、大人になってからの生活習慣病予防につながります。

#### ●食事はビタミンやカルシウムなどバランスよく

丈夫な歯を作るうえで必要です。

#### ●間食は季節の野菜や果物を中心に

市販のものなら、歯につきにくいせんべい、クラッカー、砂糖不使用のビスケットなどや代替甘味料、ノンシュガー、シュガーレス製品をじょうずに利用しましょう。

#### ●水分摂取には水またはお茶を

野菜ジュース、乳酸菌飲料、スポーツドリンクは糖分が含まれるので注意しましょう。

### むし歯を予防する食べ方

#### ●回数（間食は2回以下に）と時間を決めて規則正しく摂りましょう

口の中が酸性になりむし歯になりやすい環境ができることを少なくします。

#### ●よく噛んで食べましょう

口の中を洗浄する唾液が多くでるようになります。



この機会に祖父母も  
含めて家族の間で  
話し合ってみましょう!

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871