健康も 楽

61

食

事

いい歯から

※平成28年度の歯と口の標語より

6月4日~10日は歯と口の健

はむし歯菌はありません。 生まれたばかりの赤ちゃ

⑤大人が仕上げ磨きをしましょう。

しょう。

りやすいので、

なるべく控えま

させる時には、 菌がうつります。子どもに食べ 子どもと共用することでむし歯 が使った箸やスプーン、 別々の箸やスプ

に歯を磨け

人で上手

子どもが

②家族自身が口の中を清潔に保 ちましょう。 食器を使いましょう。

大人が仕上げ 頃までは、 る9~10歳 るようにな

磨きをしてあげま

しよう。

康週間です。

郡上市では、3歳児の29・4

3~4人に1人がむし歯が

岐阜県全体と比べて、

む

かかり、 れを落とすことが大切です。 また、定期的に歯医者さんに ブラシを使って、 家族自身が毎日歯ブラシと歯 口の中の汚

分かります。

→ 郡上市

★ 岐阜県計

し歯のある子どもが多いことが



医者さんにかかり、

3~4ヵ月

う。うがいができるようになっ に1回フッ素塗布を行いましょ

自宅でフッ素入りの歯磨

たべてみ!

自分自身やお子さん

この味 うす味で~

な歯を作ることが大切です。歯

素でむし歯になりにくい丈夫

りやすいため、

2歳ごろからフ

歯の生え始めは、

し歯にな

むし歯経験率(%)

H26

除しましょ の汚れを掃

H25

(出典「中濃の公衆衛生 母子保健報告」)

があります。だ液を増やすため ③よくかんで食べましょう。 だ液には食べかすを洗い流

3 歳児健診

H22

40%

30%

20%

10% 0%

が糖を分解して酸を作り、 が大切です。 溶かしてしまいます。 時間が長くなるほど、 含んだおやつや飲み物は歯に残 めて食事やおやつを食べること 口の中に食べ物が残っている 特に、 砂糖を多く 時間を決 むし歯菌

問

健康福祉部健康課やまつつ

もの歯をむし歯から守るため

に、家族でもできることがあり

でに急激に増えています。子ど

5%にむし歯があり、

3歳児ま

1歳6ヵ月児では3~

①大人の口から、

むし歯菌がう

つるのを防ごう。

取れない歯 ブラシでは

H23 H24

④時間を決めて食べましょう。 に、よくかんで食べましょう。 溶けた歯を修復する働き できること のために、 ましょう。 き粉やフッ素うがい薬を活用 から口の中

う。 作りましょ をきれいに する習慣を



郡上市食生活改善推進員協議会 大和支部(まめグル

1人分:エネルギー

⑥むし歯になりにくい歯を作り

ましょう。

健康づくりは減塩から

180kcal、食塩相当量

0.9g

回新じゃがいもの採れる時期です。少し大き目に切った食材で噛みごたえのあるサラダを作ってみましょう。

∞ ごろごろサラダ ∞

あの味

▼材料(4人分)

じゃがいも (中4個)…500g きゅうり……… (1/4本) 50g

………大さじ 3

- 《つくり方》 ①じゃがいもは、皮をむき2cm角のサイコロ
- に切り、ゆでる。 ②きゅうりは、4つ割りにして1.5cm の長さに トマトは大き目のざく切りにする。
- ③ブロッコリーは、小房に分けゆでる。
- ④器に①②③を盛り合わせ、よく混ぜたAを かける。

~食改川柳~

「つぶさずに 大き目カット 噛むために」

