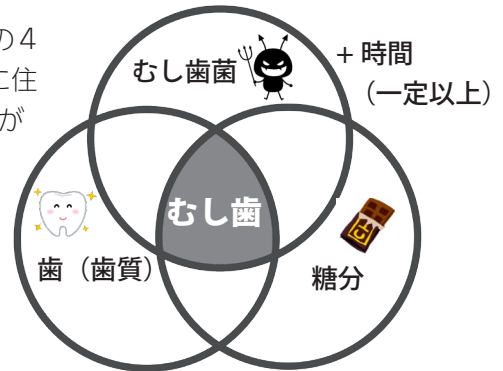


子どものむし歯について

《むし歯になる4つの条件》

むし歯の発生には、「歯（歯質）」「むし歯菌」「糖分」「時間」の4つの条件があります。右図のように「歯（歯質）」があって表面に住みついた「むし歯菌」が「糖分」を摂取し、一定以上の「時間」が経過することでむし歯になります。



《余市町のむし歯の状況》

町の1歳6か月児と3歳児歯科健康診査においてアンケート調査した結果、1歳6か月児から3歳児までの間に急激にむし歯が増加している状況にありました。「おやつ時間を決めて与えている」「乳酸菌飲料、スポーツドリンク、ジュースをほぼ毎日飲んでいる」「仕上げ磨きを時々しているまたはほとんどしていない+磨いていない」というお子さんにむし歯数が多い状況でした。

むし歯を予防するためには強い歯をつくること、むし歯菌を減らすこと、口の中に食べ物（糖分）を残さないことが大切です。

《むし歯を予防するためのポイント》

○おやつ、ジュースの糖分や回数に注意しましょう

上手なおやつの食べ方

- ・食べる時間を決める
- ・1日2回までにする
- ・食べかすが歯に残りにくいものを与える（果物、おにぎり、野菜スティックなど）
- ・飲み物はできるだけ水、麦茶、牛乳にする



○特に夜は丁寧に磨きましょう

仕上げ磨き（チェック）は永久歯が生えそろう小学校4年生頃まで必要です。

○お子さんへの口うつしはやめましょう

大人が使ったスプーンなどをお子さんと共有すると唾液を介してむし歯菌がお子さんの口に移ります。スプーンなどの食具は必ず大人用と子ども用に分けましょう。

○フッ素を取り入れましょう

フッ素は「歯を強くする」「初期のむし歯を再石灰化する」などむし歯予防の効果があることがわかっています。年に2～3回の塗布を継続することでむし歯予防の効果があると言われています。町では、2歳の時期にフッ化物塗布事業を行っており、2歳前半と後半のそれぞれ1回ずつ町内の歯科医院でフッ化物塗布を利用できる受診券を送付しています。受診券は時期がきましたら送付いたしますのでぜひご利用ください。

余市食改おすすめメニュー「きな粉のポテトスナック」

〈材料4人分〉

- じゃがいも・・・2個（300g）
- にんじん・・・長さ4cm（50g）

- A
- ・薄力粉・・・大さじ2
 - ・きな粉・・・大さじ2

- ・バター・・・10g
- ・塩・・・4g
- ・きな粉（振りかける分）・・・大さじ1



〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむいて厚さ2mmの千切りにし、にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れ、1本1本にAをしっかり付ける様にフォークで混ぜる。
- ③フライパンにバターを入れ、弱火～中火にしてお玉で②を入れ、フォークで押さえながら形を整える。蓋をしてキツネ色になったら裏返し、もう一度蓋をして1分くらい焼く。
- ④焼き上がったら塩を振り、きな粉を振りかける。

＊余市町食生活改善推進委員会＊