

(2)「歯の質」に対しては…フッ素が有効です

- ・フッ素は、歯を強くし、歯の表面を修復する効果があります。フッ素が含まれている歯磨き粉を使用し、定期的に歯科健診を受け、フッ素を塗布してもらうことも、むし歯を予防することにつながります（フッ素が含まれている歯磨き粉は、月齢に応じて使用目安量が決まっています）。本市においては、市内のすべての小中学校で、フッ化物洗口を行っています。
- ・毎日の食事でも健康な歯を育てる基礎となります。バランスよく食事をとることを心がけましょう。



(3)「食物」「時間」に対しては…正しい食生活を身につけましょう

- ・食事やおやつの時間を決め、十分にお腹をすかせてから食べる習慣を身につけましょう。歯につきやすいおやつは、口の中に長時間残ってしまうため、むし歯になりやすくなります。また、唾液は、口の中をむし歯になりにくい環境に整える働きがありますが、時間を決めずにだらだらと、おやつを食べ、ジュースを飲んでいると、唾液の働きが低下する原因になります。
- ・子ども（幼児）にとって「おやつ＝お菓子」ではなく、おやつは3度の食事でもとりきれなかった栄養を補うための「補食」です。乳量が減ってくる1歳になるまではおやつ（補食）は特に必要ありません。

栄養と食事のコラム

【子どものおやつを考える ～種類や、食べ方に気をつけましょう！！～】

「子ども（幼児）のおやつは食事の一部」

①おやつの種類

子どもは胃が小さいため、1日3度の食事だけでは必要な栄養がとりきれません。とりきれない栄養をおやつで補います（補食）。甘いお菓子のおやつは特にむし歯のリスクが高くなりがちですので、“小さな食事”と考えて選ぶようにしましょう。

例…小さいおにぎり、果物、いも、野菜、プレーンヨーグルト など

②おやつの食べ方

時間を決めて、だらだらと食べないようにしましょう。食後の口すすぎや歯磨きも忘れずに。食事直前のおやつは、避けます。どうしてもほしがる時は食事の先取りと考え、先にできているごはんやおかずを少し食べる程度にしておきましょう。

★飲み物について★

スポーツ飲料、イオン飲料も含めてジュースなどの甘い飲み物は、習慣的に飲まないようにしましょう。



“補食”としてのおやつは小学校低学年くらいになると必要なくなってきました。それ以降のおやつは「心の栄養」としてたまに食べるお楽しみと考えます。

日常の水分補給は、水・麦茶などがおすすめです。

問 健康政策課 本 3階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

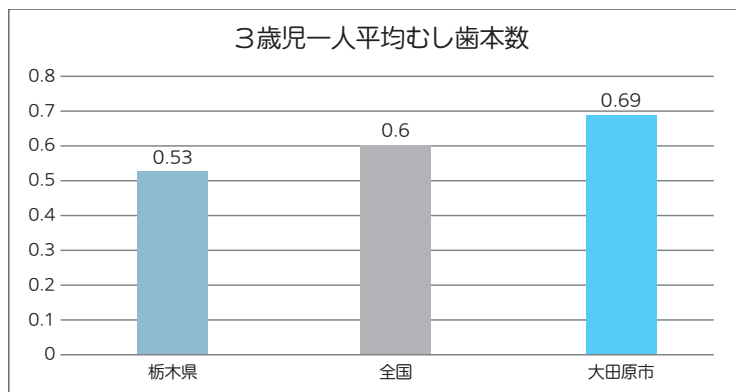
おおたわら塾

康

大田原市の子どものむし歯 ～生活リズムを整えてむし歯を防ごう～

【大田原市のむし歯の状況】

以下のグラフは、平成 28 年度の 3 歳児一人平均むし歯本数を全国、県と比較したグラフです。



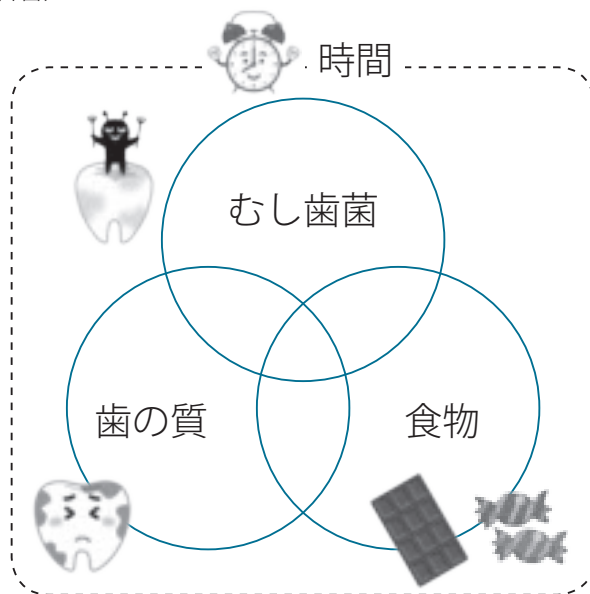
（引用：平成 30 年度 歯及び口腔の健康づくりに関する報告書）

栃木県の一人平均むし歯本数は県が 0.53 本、全国が 0.6 本、大田原市は 0.69 本で、県内 26 市町中では 7 番目に多い状況です。大田原市のむし歯有病率は年々減少傾向にありますが、県や全国と比較すると、高い状態が続いています。

【むし歯になる原因】

むし歯の原因は、むし歯菌、歯の質、食物（糖分）、時間の 4 つが関連しています（右図）。むし歯菌を受け入れる「環境（歯の質）」があり、その表面に住み着いた「むし歯菌」が「食物（糖分）」を摂取し、一定以上の「時間」が経過するという条件がそろってむし歯ができるといわれています。糖分は、砂糖だけでなく、炭水化物や果物にも含まれています。

また、永久歯に比べて乳歯は、歯の表面のエナメル質が弱く、むし歯が進行しやすいという特徴があるため、予防が大切になります。



【むし歯にならないためには】

（1）「むし歯菌」に対しては…大人がしっかり仕上げ磨きをしてあげましょう

・歯ブラシは、子ども用（握る部分の幅が広いもの）と、仕上げ用の歯ブラシの2本を用意しましょう。子ども専用の歯ブラシを自分で持たせて噛むことで、歯ブラシの感触に慣れる効果があります。のど付き防止仕様のものを選ぶとより安全です。

・1歳を過ぎるころから、仕上げ磨きは寝かせて磨くようにしましょう。歯の裏側もよく見て磨くことで、磨き残しが少なくなります。苦手な子は、1歳6か月頃までは、大人の膝の上で横向きに抱っこをしながら磨いてみましょう。

・むし歯菌の多くは、身近にいる保護者などの「唾液」を通して感染します。スプーンやコップなどを共有していると、むし歯菌が親から子へと移り、むし歯の原因につながります。