

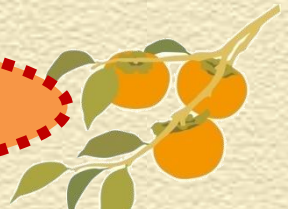
毎月19日は

食育の日です



# ♪つばめ食育だより♪

平成26年10月19日号 No.29

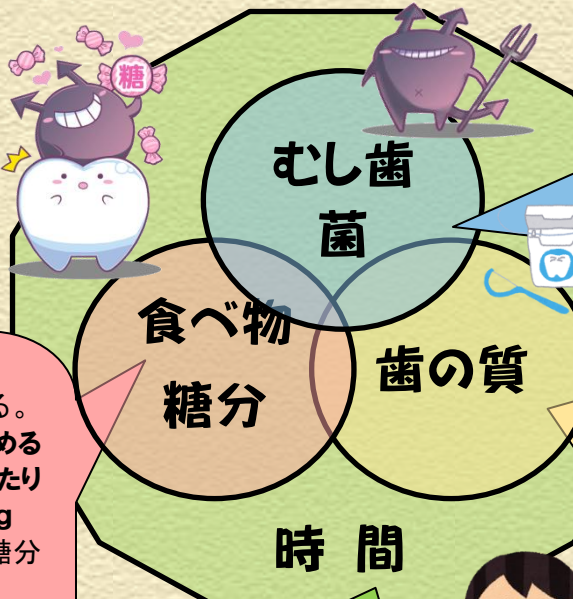


## よい歯の習慣は、子どものころから！

自分の歯に自信はありますか？定期的に歯科医院を受診していますか？食事の良し悪しは、お口と歯の健康にかかっています。歯が丈夫であれば、一生おいしく食べられますね。食欲の秋まっさかりです。おいしく食べるために、子どもも大人も歯のケアを見直しましょう！

### ★むし歯になる4つの条件★

●むし歯の原因は、糖分だけではありません。むし歯菌を受け入れる「**歯の質**」があって、その表面に住み着いた「**むし歯菌**」が「**食べ物(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、初めてむし歯になります。



**予防法:**正しい歯磨き。毛先の開いていない、年齢に合った歯ブラシを選びます。幼児や児童には仕上げ磨きを必ずしましょう。

**予防法:**フッ化物の使用。定期的に歯科受診し、歯質を高める処置をしましょう。歯の再石灰化を高めるために、食事でカルシウム摂取を意識することも大切です。

**予防法:**糖分(とくに砂糖)のとりすぎに注意し、頻度を少なくする。要するに、お菓子は量と時間を決めることです。砂糖の摂取量は、1日あたり幼児なら10g以内、小学生なら20g以内が適正です。市販の飲料も糖分が多いので注意しましょう！

- 乳酸菌飲料 65ml : 砂糖約12g
- 100%果汁 200ml : 砂糖約21g
- イオン飲料 500ml : 砂糖約33g

**予防法:**食べたらずぐ歯磨きをする。食後30分以内に磨きましょう。

## 正しい食生活を！

子どもも大人も、1日3食規則正しくバランスよく食べて、良くかんで食べる習慣をつけたいです。飲み物は、麦茶や水など糖分を含まないものがいいですね。おやつは、季節の果物、野菜、乳製品がおすすめです。



昨年度の「つばめ歯っぴーフェア」にて、歯にいいおやつの試食を提供しました。

野菜スティックに、みそとマヨネーズを混ぜたディップをつけて食べました。子どもや大人にも大好評でした！



今年も歯にいいおやつの試食があります！(先着100名様)

フッ化物塗布☆

### 歯科のお祭り！ つばめ歯っぴーフェア

(燕歯科医師会主催・燕市共催)

11月30日(日)午前10時～12時  
燕市吉田産業会館 2階大ホール  
入場・参加無料です！

歯科相談  
やクイズ★

よ坊さんと  
撮影会♡

歯科の  
器具で  
工作♪

他にもいろんなイベントがあります！

燕市健康づくり課  
食育庁内プロジェクト