

令和4年  
6月



沢ねっこ給食室だより



6月4日

# むし歯予防デー



健康な歯は一生の宝物です。

丈夫な歯をつくるためには、歯みがきをきちんとすることはもちろん、あまいものを食べすぎない、カルシウムをとるなど食べるものに対する注意も必要です。

最近の傾向としては、柔らかい食品が好まれ、**かまない子ども・かめない子ども**が増えています。かみごたえのある食べものも避けずにしっかりとんで食べる習慣を身につけましょう。

## むし歯のある子 vs ない子！

※佐渡市3歳のお子さんの調査結果です。

【よく食べるおやつ】	むし歯のある子	むし歯のない子
チョコレート	59%	46%
アイス	50%	33%
ヨーグルト	36%	27%
菓子パン	26%	18%
おにぎり	5%	11%
【朝食を毎日食べる】	79%	93%
【毎日仕上げみがき】	79%	90%



乳歯はむし歯が進行しやすく重症化しやすいと言われて  
います。むし歯で痛みがあるとよくかむことができず、  
『歯並び』『脳の動き』『全身の体力』など子どもの成長  
や発達に影響があります。  
むし歯のあるお子さんは、早めに治療をしましょう。

## むし歯にさせないためにはどうすればいいの？

### ポイント1 生活リズム

1日3回の食事や間食（おやつ）は、できるだけ同じ時間にとり、だらだら食べないように心がけましょう。食事時間が決まってくると生活リズムがついてきます。早寝早起き、毎日たっぷり体を動かして遊ぶなど、基本的な生活習慣を身につけましょう。

### ポイント2 おやつ 回数と内容

口の中に糖分が長くとどまる食品は、むし歯になる危険が高まります。乳酸菌飲料やイオン（スポーツ）飲料、ジュース、清涼飲料水（フレーバーウォーター）にも糖分が多く含まれています。

おやつは時間を決めて回数が多くならないようにしましょう。また、水分補給はお茶か水にしましょう。

 小魚 くだもの よく噛むおやつ	 ヨーグルト セリー 口の中に長時間残らないもの	 あめ ガム 口の中に長時間残るもの	 キヤラメル 粘りのあるもの
 水・お茶 牛乳 糖分を含まない飲みもの	 おやつこんぶ 糖分の少ないおやつ	 ふかしもち むし歯に なりやすい おやつ	 ジュース イオン飲料 炭酸飲料 乳酸菌飲料 糖分を多く含む飲みもの
 水・お茶 牛乳 むし歯に なりにくい おやつ		 チョコレート ケーキ むし歯に なりにくい おやつ	

### ポイント3 ていねいな 歯みがき

\*仕上げみがきのコツ\*

- ①笑顔で楽しい雰囲気ですべてあげましょう。
- ②簡単でもいいので、できるだけ毎日！



### ★保育園人気メニュー なっとうあえ★

- 材料（幼児2人分）
- ほうれん草 50g
  - もやし 20g
  - にんじん 10g
  - 挽きわり納豆 20g
  - しょうゆ 小1
  - かつお節 2g

- 作り方
- ①ほうれん草は1cm幅に切る。
  - ②にんじんは千切りにする。
  - ③ほうれん草、もやし、にんじんを茹で、水でよく冷ます。
  - ④③の水気をよく絞り、納豆、しょうゆ、かつお節と混ぜ合わせる。

給食の副菜で一番人気のあるメニューです。苦手な野菜も納豆に和えることでたっぷり食べることができます。また、かみかみメニューにもぴったりな一品です！ご家庭で試してみてください。

※幼児2人分の分量が  
大人1人分の分量になります。