



令和7年

7月

No.42



## 未来を紡ぐ 歯の健康

乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、むし歯になりやすいため、歯が1本でも生えてきたら歯磨きを始めましょう。

最初から必ず歯ブラシを使う必要はなく、ガーゼ磨きでもOKですが、ある程度生えそろってきたら歯ブラシを使用し、食後や間食後の正しい歯磨き習慣を身につけましょう。

### 小学生までは仕上げ磨きをしっかりと！

年齢が上がってくると自分で歯磨きをする子も増えてきます。ですが、子どもだけの歯磨きでは汚れは取り除けません。

仕上げ磨きの目安は10歳頃までとされていますが、少なくとも小学生に上がるまでは仕上げ磨きが必要です。

定期的な歯科医院の受診も大切です。歯の健康状態や、しっかりと磨けているかの確認も含め、かかりつけ歯科医院を受診しましょう。

### 歯の健康づくりにおすすめの栄養素

歯の主成分である「カルシウム」やカルシウムの吸収を促進する「ビタミンD」、エナメル質やコラーゲンを作る「ビタミンA・C」、噛む回数を増やし唾液の分泌を促す「食物繊維」などがあげられます。

- ・乳製品
- ・小魚
- ・緑黄色野菜
- ・果物
- ・根菜類
- ・きのこ

etc

### 子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

お芋や野菜のチップスで  
カムカムおやつ！

#### さつまいもチップ



レンジで作る  
ノンフライの野菜チップス！  
かぼちゃやレンコンでも

#### <材料・2人分>

- ・さつまいも 1/2本
- ・塩 適量

#### <作り方>

- ①さつまいもをスライサーで薄切りにし、水にさらす。
- ②水気をペーパーでふき取る。
- ③耐熱皿にクッキングシートを敷き、さつまいもを重ねないように並べる。
- ④600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。ひっくり返して、さらに1分30秒加熱したらボウルに取り出し、塩を振りかける。

\*糖質の多いおやつやジュースは、とりすぎないようにしましょう。

