

令和7年

7月

No.42



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 歳頃までと言われていますが、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。

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。

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

お芋や野菜のチップスで
カムカムおやつ！

子どもが喜ぶ☆
簡単レシピ

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、さつまいもを重ならないように並べる。
- 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。

