

子どもの悩み
110番

(青少年センター)
電話 22-6261
ファクス 21-2144
◎月-金 9~15時

6月に入り6月4日（虫歯の日）の日ということで、虫歯予防の話をしたいと思います。三歳児検診で、昨年の保護者の方たちから頂いた生活習慣などのアンケートの結果の中で、

- 甘いおやつ回数が一日に3回以上
- おやつ時間を決めていない（欲しがる時に与える）
- 夕食後、寝るまでにおやつ・ジュース・アイスなどを飲食する
- おやつにアメ・チョコ・甘いガムをほぼ毎日食べる。
- ジュース・イオン飲料のどちらかを飲む習慣がある。

などのお子さんに虫歯が多い傾向にありました。

私たち大人ならこんな習慣を続けていたら虫歯になって当たり前だと思えますよね。ましてや萌え（はな）たての子供の歯（乳歯）は、大人に比べて軟らかくとても虫歯になりやすいのですから。どれかひとつでも心当たりがあるようでしたら、食習慣の見直しがお勧めです。

たとえばおやつ回数を一日1回に減らしたり、ジュース類は水か麦茶に変えたり、アメ・チョコ・甘いガムはキシリトール百パーセントのタブレットやガムに変えるなど、少しでも出来る事から始めてみてはいかがでしょうか。

最近キシリトールには虫歯予防効果があるという報告がありますので上手に工夫したいものですよね。これから行楽シーズンになり

意！
 クルマの中での甘いおやつは要注
 虫歯になりづらいおやつや飲み
 物をぜひ選びたいものです。



またフッ素塗布・フッ素洗口・家庭で出来るジェルやフッ素スプレーなどの予防効果も期待できますので積極的に取り入れて欲しいと思います。（もちろん仕上げ磨きも忘れずに！）乳歯と永久歯の交換時期が10歳位ですので、永久歯が萌えそろうまで、お母さんの仕上げ磨きが必要です。

ぜひお子さんに虫歯のない永久歯をプレゼントしてくださいね！

日時 毎週金曜 10 時 ~ 12 時
会費 月額 600 円
保険代年額 600 円別
問 干場 ☎090 - 7659 - 4784
小室 ☎090 - 3396 - 0287

援センターだより

日程 7月20日(水)13:30～
場所 保健福祉会館(栄養学習室)
内容 お菓子作り
参加費 一家庭300円程度を材料費として
いただきます。
申し込み 6月16日(木)9:30～

