



令和6年6月1日 柳辻こども園

6月4日は虫歯予防の日です。子ども達にとって将来もずっと使い続ける大事な歯。

今月は丈夫で健康な歯をつくるためのお話です。

虫歯のない、健康な歯を作ろう！

① よく噛んで食べよう

唾液には歯を虫歯菌から守ってくれ、虫歯菌に溶かされた歯を修復してくれる働きがあります。よく噛むと唾液がたくさん出ます。しっかり噛んで食べましょう。

② 三食規則正しく、おやつは量を決めましょう

虫歯菌が歯を溶かし虫歯の原因に。飴や甘い飲み物などをだらだらと口にしていると、歯が溶けて虫歯になります。特に甘いおやつは量を決めて、食事の時間を規則正しくし、虫歯ができにくい口内環境を作りましょう。

☆ 虫歯予防のポイント ☆

③ 歯磨きをしっかりしましょう

寝ている間の口の中は一番虫歯菌が増え、虫歯が進行しやすい環境です。夕食を食べた後はしっかりと歯を磨きましょう。デンタルフロスや歯間ブラシを使うのもおすすめです。

④ カルシウムを摂ろう

歯を作るもとになるのがカルシウムです。カルシウムを多く含む食べ物をしっかり食べましょう。



カルシウムの多い食品

乳製品・・・牛乳・チーズ・ヨーグルトなど
大豆製品・・・納豆・豆腐など
魚介類・・・干しえび・煮干し・ちりめんじゃこなど
野菜類・・・小松菜・大根葉・水菜など
種実類・・・ゴマなど

カルシウムたっぷりおやつ紹介

★ 牛乳プリン ★

材料（4個分）

・牛乳 360ml
・砂糖 18g
・ゼラチン 9g

作り方

①ゼラチンは定量外の水でふやかしておく。
鍋に牛乳をいれて温め、ふやかしたゼラチン・砂糖を入れ溶かす。
②器に流して冷蔵庫で冷やせばできあがりです。

自分の歯でしっかり噛んで健康で過ごせるように、
今回紹介した虫歯予防のポイントに虫歯のないきれいな歯を目指しましょう♪

