

# スクスク子育て



健康づくり課 ☎ 34-3281

「島田市子育て応援サイトしまいく」

子育てママ&パパに役立つ情報を満載

☎ <http://www.shimaiku.jp/> QRコード⇒



## 子どもの虫歯はどうやって防げばいいの？

虫歯は、虫歯菌が糖分（主に砂糖）を利用して酸を作り、その酸が歯を溶かすことで始まります。子どもの虫歯予防では、原因となる糖分を除去する歯磨きや、おやつを食べ方などに注意を払う必要があります。

### 【大切な仕上げ磨き】

歯磨きは、毎食後の実施が理想ですが、少なくとも朝・晩2回は行いましょう。また、子どもは上手に磨けませんので、保護者による「仕上げ磨き」が必要になります。特に夜寝ている時は、洗い流し効果のある唾液の分泌が減り、虫歯菌が活動しやすくなるため、就寝前の仕上げ磨きがとても大切です。



子どもの歯を守るためにも、小学4年生ぐらいまでは仕上げ磨きの実施をお勧めします。

### 【虫歯を予防するおやつの食べ方】

虫歯は物を食べる回数が増えるほど発症しやすくなります。甘いおやつのダラダラ食べや水分補給で飲む甘い飲み物は、虫歯の原因になりますので特に注意が必要です。



### ◎おやつの本来の意味は「補食」

おやつの本来の意味は「補食」といっ

て、朝昼晩の食事では足りない栄養を補うためのものです。甘いお菓子には虫歯菌の活動を促す砂糖が多く含まれているので、お菓子を与えるよりもおにぎりやサンドイッチなど、食事に近い食べ物にしてもよいのではないのでしょうか。

### ◎おやつの回数が増えると危険

同じ量のおやつでも、回数を分けて食べると1回で食べたときより虫歯になりやすいことが分かっています。このため、おやつは1日1回を目安にすると良いでしょう。

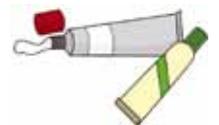
また、食事に合わせて食べれば、回数を抑えられ虫歯になりにくいことも分かっています。お菓子は食べても構いませんが、食べ方の工夫が必要です。

## — フッ素による虫歯予防効果 —

### ゆすぐ程度のうがい効果が効果的です

フッ素には虫歯予防効果があり、最近ではほとんどの歯磨き粉に使われています。

実はこのフッ素、歯磨きをした後にしっかりとうがいすると洗い流されてしまい、その効果を期待することができません。



フッ素の効果を引き出すためにも、歯磨きの後は少量の水で1・2回軽くゆすぐ程度で止め、その後30分ほど飲食を控えるようすると、さらに効果を期待できます。

## 初めての離乳食で気になる食物アレルギー

離乳食を始める時期の赤ちゃんのいる保護者の皆さんは、子どもの「食物アレルギー」について、とても心配になります。そんなお父さんやお母さんの不安を和らげるため、今回は食物アレルギーの原因と予防などを紹介します。

### 【食物アレルギーってなんだろう】

食物アレルギーとは、原因となる特定の物を食べたときに、じんましん・湿疹・下痢・嘔吐などの症状が出ることをいいます。アレルギーの原因となる食べ物には個人差があるため、多くの保護者の皆さんが、離乳食開始の時期に不安を感じます。



### 【離乳食の始め方を学ぼう】

- ①初めて与える食材は平日の午前中に与える
- ②食材は、必ずしっかりと加熱してから与える
- ③初めて与える食材は、なるべく他の食材と混ぜないで与える

④初めて与える食材は、赤ちゃんが機嫌のいいときに与える

⑤食品は、成分表示をチェックして購入する

どんな食材にも食物アレルギーを引き起こす可能性があります。むやみに怖がりすぎたり、やみくもに食物を除去したりすることは止めましょう。

一日に摂るべき栄養が不足してしまえば、かえって子どもの健やかな発育・発達を妨げる要因にもなりかねません。万が一食物アレルギーだったときは、原因となった食物を特定することが必要になってきますので、「食物アレルギーかもしれない」と思ったときは、食事の内容や症状を記録しておくようにしましょう。

気になることがありましたら、専門の医療機関を受診して医師の指示を受けるか、保健師・栄養士などに相談してみましょう。

