



あびらで安心子育て

ability

abira × family

問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎ 29 7071

6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です

むし歯を予防するには、子どものうちから対策をすることが大切です。

・むし歯ってどうしてできるの？

口の中にいるむし歯菌（ミュータンス菌）が糖分を利用してプラーク（歯垢）をつくり、そこに細菌が集まって歯のエナメル質を溶かす酸をつくることでできていきます。砂糖がたくさん入っている甘いお菓子やジュース類はむし歯菌の大好物ですので歯にプラークをつけたままにしておくとむし歯が進んでいきます。

むし歯菌はどこから？

むし歯菌はもともと生まれたばかりの赤ちゃんにはありません。お父さんやお母さん、身近な大人のだ液から感染します。コップや食器類、スプーン、はし等の共用はおすすめしません。

何歳頃まで？

乳歯が生えそろう3歳頃までに菌が定着しなければその後もむし歯になりにくいと言われています。

・むし歯を防ぐポイント

①しっかりみがく

歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のみぞはプラークがつきやすく、汚れがとれにくいところになります。

②仕上げみがきは小学校低学年くらいまで

永久歯として生えてくる第一大臼歯（6歳臼歯）は口の中の奥の方にあるため、みがき残しが起こりやすい部分です。子ども自身ではまだしっかりみがけないので、大人の助けが必要です。

③よく噛んで食べる

だ液の量が増えてむし歯を予防する以外にも、自然に歯肉がマッサージされて歯周病予防にも繋がります。

・規則正しい食生活や食品の選び方も大事



- ・チーズやヨーグルト等の乳製品、せんべい、さつまいも等の野菜類の甘みは◎
- ・季節の果物もおすすめ
- ・おやつは時間を決めて少ない回数で
- ・1回に食べる量を決めて、小皿やコップに小分けにする。



- ・チョコ、ケーキ、飴、キャラメル、ジュース類等砂糖がたっぷり使われているもの。
- ・おやつを好きな時間に何度も与える、大きな袋ごとあげないようにする。

～子育て世代向けの情報を発信～ LINE@

～多岐にわたる情報を発信～ 安平町ホームページ

～LINEアプリ アクセス方法～

- ・「ID検索」から「@abira」で検索
- ・下記「QRコード」から読み取る



・子育て世代に向けた“安平で安心子育て”

- ・子育て支援センターの行事予定やリアルタイムな情報を随時更新

