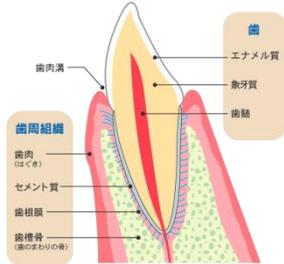


# 歯の健康づくりのポイント



## ●丈夫な歯をつくるための食生活

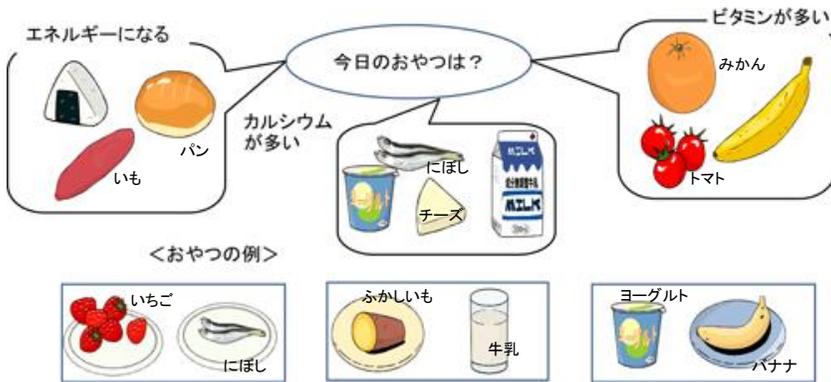
- ・カルシウムやたんぱく質を十分とること。



歯の基礎をつくる……良質なたんぱく質(肉、魚、卵、乳製品)  
 歯の石灰化に働く……カルシウム、リン、ビタミンD(乳製品、海藻類)  
 エナメル質の仕上げ……ビタミンA(緑黄色野菜)  
 象牙質の仕上げ……ビタミンC(緑黄色野菜、果物)

## ●子どものおやつは食事の一部

・子どもは3回の食事で必要な栄養を十分とれないため、おやつ(間食)は、栄養を補う食事と考えましょう。また、おやつは子どもにとって楽しみや気分転換の意義もあるので工夫してあげましょう。



## ●歯みがきについて

- ・みがいたつもりでも、案外きれいにみがけていないことが多いものです。
- ・最低1日1回夜寝る前に仕上げみがきをしましょう。
- ・歯ブラシは本人に持たせる用と仕上げみがき用の2本用意しましょう。
- ・はみがき粉はうがいができるようになってからでかまいません。
- ・泣いても必ずみがき、終わったらほめてあげましょう。

## ●仕上げみがきのしかた



- ・頭がぶれるときれいにみがけません。
- ・太ももで頭をはさみ、しっかり固定しましょう。
- ・お子さんの腕が抜けないようひざの裏で押さえておきましょう。



- ・歯ブラシの毛先を歯にぴったりあて、歯の表面から離さないようにして小さく振動させるようにしてみがきましょう。
- ・指でくちびるをめくり、みがきたい歯全体が見えるようにしましょう。

