



すえなが歯科医院

★NEWS PAPER★



2007. 6月号 vol.8



今年もまた菜陽花が美しく咲く季節となりました。
この時期になると10年ほど前はあらゆる所にかたつむりの姿と目にしたものです。
今ではわぁみり数も減りかたつむりを見るとずいぶん貴重なものと思える気分になせられます。
さて、今月はおやつとむし歯について取り上げました。子供にと、おやつは栄養を
補う大切な「食事」のひとつです。しかし食べ方によっては、食事を邪魔したり
むし歯を作ってしまったりする事もあります。先月もお話ししましたがダラダラいつまでも
食べさせない事も大事です。今回子供の「食」について一緒に考えましょう。



おやつ★むしば



おやつ＝お菓子ではありません。お菓子のかわりに例えば季節の野菜や果物を
利用する。飲み物は牛乳やお水、お茶などにする。それだけで歯のためによく
栄養面から見たら理想的なおやつにはなります。

3歳までなら1日2回、3歳すぎたら1日1回を目安に与えるようにしましょう。

十分におほかかすしてから与えれば食生活によりリズムも作れます。

むし歯の多い子は ケーキに甘いジュースというように甘いものと甘いものを組み合わせています。

甘いものを食べる時は飲み物は甘くない飲み物にするように心がけましょう。

またむし歯菌は砂糖から歯酸を作り歯をとかしていきます。ですから砂糖をたくさん使ったお菓子、
中でもキャラメルのように歯にくっつきやすいもの、キャンディーのように長時間口の中に入れているものは
むし歯になりやすくなります。



味覚形成の基礎は離乳期です。
離乳期からの食生活が食べ物好き嫌いにな
りかかります。できるだけ多くの種類の味、
食物を体験させ、薄味で育て、甘党に
させないように注意しましょう!!

ちょっと待って!!

大人だけの先入観で大切な子供の歯を
砂糖づけにしていませんか? 例えは...
ヨーグルト。私達大人は砂糖やハチミツ
ほど加えないとちよと苦くて...と言う方も
いらっしゃると思います。しかし、離乳期に
子供に食べさせる際はほ何を入れなくても
おいしそうに食べてくれる事もあるんですよ。

初めまして♪4月から勤務させていただくこと
になりました 歯科衛生士の
下田 真陽 (シメダ マヤ) です。
患者さんが安心して治療を受けられるよう
明るく元気に頑張、ていこうと思っておりますので
よろしくお願い致します。



〒852-8003
長崎市旭町6-1 タワーコート3F
TEL 095-834-1188