

実際のところ、食改さん自身も「孫がかわいいんだもの、その喜ぶ顔



おやつの種類や、与え方について情報交換。話はむし歯の治療費にまでおよび、むし歯、口の健康について真剣に議論。

昨年、佐呂間町の子どもたちのむし歯の現状について、地域の方にも知ってほしいという思いから、食と健康について普及活動を行っている食生活改善推進員さん（以下食改さん）と町でむし歯予防の取り組みを行いました。食改さんは子どもたちのおばあちゃん世代にあたり、意見交換をした際には「昔は今みたいにおやつなんて豊富になかった。自分達の世代はおやつが当たらないことが苦ではなかった。」「外遊びが減って家の中での遊びが多いから、おやつもだらだら食べになるのではないか。」など様々な意見が出されました。

地域ぐるみでむし歯予防



～ 子どものために歯・口から健康に ～

子どもの歯を守る。 私たち大人の責任。

健康な歯でよく噛んで食べることは、脳の発達や口・あごの正常な発達を促し、運動能力や体のバランスを向上させるため、子どもの成長発達にはとても大切です。子どもの歯と口の健康を守るために私たち大人が何をすべきか少し考えてみませんか？

子どもたちのむし歯の現状

佐呂間町は平成14年度に子どものむし歯の数がとても多い市町村全道2位になったことがあります。（この年の3歳児健診では一人あたり平均して5・3本もむし歯がありました。）近年では、家庭での毎日の仕上げ磨きや、フッ素ジェルの使用、定期的に歯科医院でのフッ素塗布を行うことなどにより、全体的に多かったむし歯の数も徐々に減ってきています。しかし、3歳児健診においてむし歯が10本以上あったり、重症のむし歯がある子どももいます。

むし歯の原因とおやつ

むし歯になる原因は2歳頃までに多いのが飲み物、3歳以降はお

が見たくておやつを与えてしまうのよ。」「正直、歯のことを考えておやつを与えてはいなかった。」と反省している声も聞かれました。

その後、食改さんは子どもの歯に良いおやつとはどのようなものかを調べ、噛みごたえや歯に良い栄養素を含んだおやつレシピを考案しました。レシピは子育て支援センターを利用しているお母さんたちに配布しました。



味や見た目、食べやすさを考え、子どもたちが喜ぶ歯に良いおやつをつくるため、何度も試作を重ねた。

「歯や口の健康づくり」は、子どもたちに元気な体をつくってあげるために大切なことであり、私たち大人にその責任があります。「歯や口の健康づくり」を通して、家族や地域のみなさんが子どもの健康について考えていく地域になれたらいいと思います。

やつによるものです。

健診を受けた子どもたちの状況を見ると、おやつとの時間と回数、量を決めていない家庭が見られています。だから飲み、だから食べは、歯質が弱い子どもの歯をすぐに溶かしてしまい、むし歯になりやすくなります。食べ物をしっかり噛むことがなくなる原因にもつながります。

また、むし歯のある子どもの多くは歯が生える頃からジュースやおやつに慣れてしまい、毎日の歯みがきだけではむし歯を防ぐことができなくなっているようです。

大切な子どもたちの歯を守るために、お母さんだけでなく、お父さんやおじいちゃん、おばあちゃんも、今一度、日々のおやつの内容や与え方について家族で振り返ってみてはいかがでしょうか。



子どものむし歯は、痛みやぐらつきなどから、強く噛むことができずに食事などにも支障をきたす。

しっぽの意味の巻



突然ですがボクのしっぽの意味知ってます？



特定健診を多くの方（65%以上）にうけてほしいという願いが込められているんだモ～



大切な方と一緒にうけてほしいモ～

ボクもお嫁さんとうけたいモ～
彼女募集

食改さんの歯に良いおやつレシピ



カボチャのいがぐり

材料

- ・カボチャ 400 g（茹でてからつぶす）
- ・干しいたけ 1～2枚（細かく刻む）
- ・干しえび 大さじ1～2
- ・枝豆又は青大豆 40粒
- ・卵 適量（衣をつけるのに使用）
- ・そうめん（乾麺⇒1～2cm程度に砕く）
- ・揚げ油 適量

※材料に使用する干しえびはカルシウムが豊富で、干しいたけはカルシウムの吸収や歯や骨の形成に必要な栄養素ビタミンDを多く含む食材です。

作り方

- ①サランラップを使用して、南瓜でほかの具在中着の要領で包み込むように丸く形をととのえます。
- ②小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせてそうめんを全体にまぶします。
- ③中温の揚げ油で、表面のそうめんがきつね色になるくらいに揚げます。

<おやつ選びのポイント>

- ◆飲み物はできるだけ水やお茶、牛乳を。
- ◆果物やおにぎり、ふかし芋、野菜スティックなど自然の糖分で噛みごたえのあるものを選ぶ。
- ◆粘着力があり、甘味の多いものは歯にくっついて口の中に残りやすいので、口の中ですっと溶け短時間で食べられるものを選ぶ。
- ×キャラメル、アメ、チョコレート、クッキー
- ゼリー、ヨーグルト、プリン
- ◆キシリトール（天然素材の甘味料）を使ったおやつを選ぶ。

<おやつの与え方のポイント>

- ◆乳幼児期の早くからチョコやアメ、キャラメル、スポーツドリンクなど甘いお菓子や飲料に慣れさせないようにする。
- ◆おやつを食べる時間と回数、食べる量を決め、だから食べさせない。
- ◆甘いもの+甘くないもので組み合わせる工夫を。クッキーとお茶、ジュースとせんべいなど。
- ◆食べ物のカスを口の中に残さないようにおやつを食べたあとは水を飲ませたり、うがいをさせる。