



子どものお口を健康に育てるために

- ✿ 基本的な生活リズムを整えましょう
- ✿ おし歯になりにくい「お口の環境」をつくりましょう
- ✿ 健康な歯並び・咬み合わせに育てましょう

早寝・早起き・朝ごはん

遊んで・食べて・眠る



- ☆ 朝起きる時間を決めよう（起床7時・就寝9時が理想）
- ☆ 朝日を浴びて、体内時計を整えよう
- ☆ 早く寝て、成長に必要なホルモンをたくさん分泌させよう
- ☆ 外遊びで身体を動かすと、おなかですいて食事がおいしく食べられ、夜もぐっすり眠ることができます

おやつは 軽めの食事として

- ☆ 1日3回の食事と1～2回の間食で、1日の栄養を摂ろう
- ☆ 間食は、軽めの食事・・・季節の果物や軽食、おにぎりもおすすめ
- ☆ 時間を決めて、遊びながらや車に乗って、だらだら食べは×
- ☆ のどが渇いたら、水分補給はお茶やお水を飲もう
- ☆ 市販ジュースやスポーツドリンクの糖分は要注意！

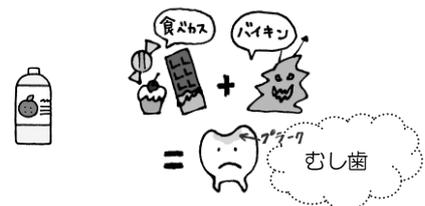
お口を閉じて もぐもぐ かみかみ ごっくん

- ☆ 前歯で食べもののひと口をかじりとり 奥歯でしっかり噛む練習をしよう
- ☆ 唇や舌を上手に使うことで、顎(あご)が発育します



“はえたての乳歯”は、まだ歯の質が弱く、むし歯に対する抵抗力が弱いのです

歯みがきをいやがる3歳くらいまでは、
お口を汚さないような工夫をしましょう



ということは・・・歯みがきよりも

むし歯の原因となる『糖分の多いおやつや飲み物』を控えることが大切です