

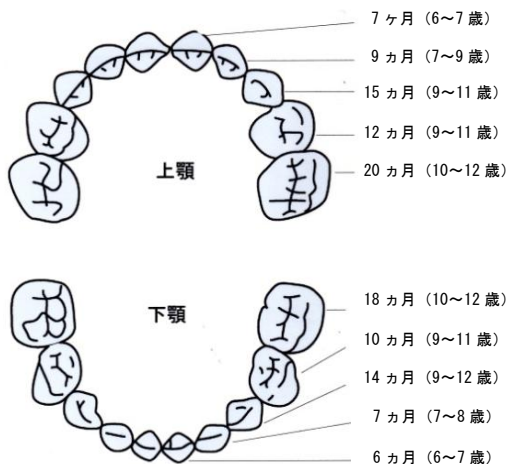
特集

~ children's teeth ~ 子どもの歯

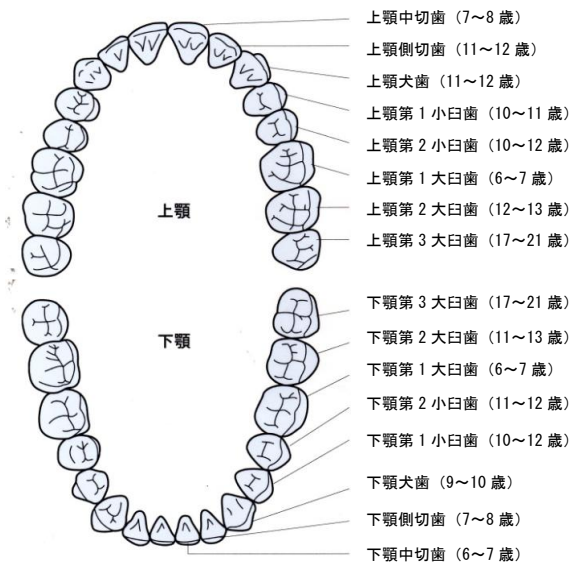
乳歯は胎生約6週頃(胎長10~13mm)から、6歳臼歯といわれる第一大臼歯(永久歯)は胎生3.5~4ヶ月頃から形成されます。母体の健康(健口)、胎児の健康(健口)ともに大切な時期ですので、バランスの良い食事を心がけましょう。

乳歯がはえる時期

乳歯が生える時期/抜ける時期 (カッコ内)









永久歯がはえる時期



※個人差がありますので、あまり不安がらず、ゆったり構えて様子を観察しましょう。

お口のお手入れはいつから? ?

~歯ブラシに慣れるための第一歩!!~

乳児期	生後7~8ヶ月	1歳を過ぎたら	3歳を過ぎたら	5歳を過ぎたら	6歳臼歯が生えてくる頃
					
ミルクの白っぽいカスが舌に溜まるので、水やぬるま湯で湿らしたガーゼでカスを軽く拭き取りましょう。	前歯が生えてきますので、歯の汚れは、ガーゼなどで拭き取りましょう。	歯ブラシを使い、お母さん(お父さん)が磨きましょう。	そろそろ自分で磨き始めましょう。その後お母さん(お父さん)が仕上げ磨きをしましょう。	毎食後(朝・昼・晩)「1日3回磨き」をしましょう。お母さん(お父さん)が仕上げ磨きをし、残っている所があれば教えてあげましょう。	強く大きい臼歯は、食べかすが溜まりやすく、虫歯になりやすいので気をつけて磨きましょう。 ※仕上げ磨きは、小学生まで続けるのが理想です。

歯に良いおやつ！ 危険なおやつ！！

○ 歯に良いおやつ

口の中を酸性にしない食べ物

チーズ・野菜スティック・ドライフルーツ

口の中にとどまりにくい食べ物

ヨーグルト・寒天・ゼリー

よく噛むおやつ

りんご・団子・スルメ・こんぶ・小魚

食事を補うおやつ

パン・おにぎり・お好み焼き

歯にやさしい飲み物

お茶・お水・お湯・牛乳



△ 歯に危険なおやつ

砂糖がたくさん入っている食べ物

チョコレート・アイスクリーム・ラムネ

粘着性のある食べ物

キャラメル・ソフトキャンディー

口の中にとどまりやすい食べ物

あめ・クッキー・ケーキ・スナック菓子

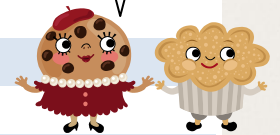
味を長く楽しむ食べ物

チューブ入りアイス・棒付きキャンディー

歯をとく酸性の飲み物

ジュース・イオン飲料・乳酸菌飲料・炭酸飲料・スポーツ飲料

わたしたち歯にくっついちゃうわね



～乳歯を保存。再生医療に利用へ～

歯の中に存在する歯髄幹細胞と呼ばれる細胞は、神経など体の様々な細胞に変化する性質を持っており、特に乳歯の場合は、細胞が若く、遺伝子の損傷が少ないうえ、歯が抜けた後に採取すれば、体への負担もないことから、将来病気になった際、神経などを再生するための治療に有力だとして注目されています。歯髄細胞バンク機能の利用で、冷凍保存が可能です。



今月の『表情筋訓練』はお休みさせていただきます。
次回をお楽しみに！



管理栄養士ゆうこの

歯ッピー クッキング

豚しゃぶと夏野菜のゴマだれサラダ

<4人分>

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
- ・青しそ..... 葉 4~5枚
- ・トマト..... 2個
- ・きゅうり..... 1本

- A
- ・すりゴマ(白)..... 大さじ 2
 - ・砂糖..... 大さじ 1
 - ・醤油..... 大さじ 2
 - ・酢..... 大さじ 2
 - ・しょうが(すりおろし) 小さじ 1/3
 - ・にんにく(すりおろし) 小さじ 1/3

<作り方>

1. 青しそは手でちぎり、トマトはざく切り、きゅうりは千切りにする。
2. 豚肉は酒少々(分量外)を加えた熱湯で茹で、水に取る。冷えたら水気をきって食べやすい大きさに切る。
3. Aを合わせてゴマだれを作る。
4. 器に水気を切った(2)を盛り付け、(1)を散らし、ゴマだれをかける。



Point !

夏本番、猛暑が続くと体調を崩しやすくなりますが、栄養バランスの乱れが原因の1つに挙げられます。身体の栄養バランスが偏ると、エネルギーを上手に作るができなくなり、夏バテを起こしやすくなってしまいます。夏が旬の野菜には体調を整えたり、身体の熱を冷やす栄養素が多く含まれています。

また、豚肉は疲労回復効果のあるビタミン B1 を多く含むので夏にオススメの食材です。お肉もお野菜もおいしく食べて、夏の暑さを乗り切りましょう！