

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぼぼ
管理栄養士 山田恵子

子供の食事
なぜなぜ

むし歯を防ぐためには、どのようなことに気をつければよいですか？

むし歯は、間食(ショ糖)の摂り方、食後や寝る前の歯磨き、フッ化物の応用で予防することができます。

歯の萌出開始後は、食事の後に、歯磨きの準備段階として歯の表面を清潔なガーゼ等で拭いて清掃することを開始します。また、乳歯の最初の臼歯である、第一乳臼歯が萌出を開始する1歳3か月から1歳半頃を目安に離乳を完了(卒乳)することがむし歯予防のためには重要です。

睡眠中は唾液分泌量が覚醒時に比べて低下するので、唾液による自浄作用が低下し、上の前歯のむし歯が発生しやすくなります。乳歯は永久歯と比較して硬度が低く、酸に対する抵抗性が低い特徴があり、むし歯になりやすく、一旦むし歯になると進行が速いです。

離乳開始後は、離乳食により歯の汚れが残った場合に、乳汁が歯の汚れを覆ってしまうとむし歯進行のリスクが高まります。そこで、離乳開始後の授乳には適切な口腔ケアが大切です。

その時期には保護者が歯ブラシによる歯磨きを毎日就寝前に実施することが理想的です。一方、離乳完了期以降の哺乳瓶の使用や母乳による夜間授乳は、早期の広範囲なむし歯の原因となります。

引用文献:日本歯科医学会 子どもの食の問題に関するよくある質問と回答

今月の簡単
もう1品

コツコツ骨太 ツナコーンスープ



材料(1人分)
コーンポタージュの素 1人分
低脂肪乳 150ml
ツナ缶(水煮) 35g(1/2缶)
冷凍ほうれん草 30g

作り方

- ①、カップに低脂肪乳を入れて、熱くなるまで電子レンジ。
- ②、①のカップに、コーンポタージュの素とツナを入れて、よくかき混ぜる。再び電子レンジで加熱し、かき混ぜる。(500w:2分)
- ③、②のカップに、冷凍ほうれん草を入れて混ぜる。