

健口生活で健康長寿に♪②

今回は、親子歯科教室について紹介します。

市では2歳8カ月の子どもと保護者を対象に、親子歯科教室を行っています。子どもは歯科診察・歯科相談・フッ化物塗布を、保護者は唾液検査・歯科相談をしています。

親子歯科教室レポート

①唾液検査

親



唾液で歯周病をチェック。全体の3割に歯周病の疑いが！



②歯科相談



歯周病はどんな病気なのか、どうしたら予防できるのか、唾液検査の結果も合わせてお伝えしています。

歯周病って…？

歯を失う原因疾患の1つで、全身の病気との関与も分かってきました。自覚症状が少なく、気づきにくい病気で、30～40代から「進行した歯周病の人」が増え始めます。若い時期からの予防がとても重要です。



②フッ化物塗布 & 歯科相談

フッ化物って…？

フッ素を含む化合物でむし歯予防に効果あり。利用法には、フッ化物入り歯みがき粉、歯科医院などでのフッ化物塗布、フッ化物水溶液でのぶくぶくうがいなどがあります。



「丈夫な歯にな～れ♪」フッ化物を塗り、歯や食べ方の相談を行います。



①歯科診察

子



むし歯はないかな?? 乳歯のむし歯は進行が速いので要注意!

子どもたちは、今のところむし歯がないので、今後も甘いおやつに気をつけながら歯みがきを頑張りたいと思います。この機会に歯科医院でのフッ化物の利用を開始しようかなと考えています。

歯周病の話は、上の子の親子歯科教室の時に聞きました。そのあと歯科受診し歯石を取り、フロスや歯間ブラシも使って、ていねいに歯をみがいています。今日、改めて歯周病について聞き、一層気をつけなければと思いました。そろそろ定期受診に行こうと思います。



【豊科下鳥羽区】逢沢梢さん、菜花ちゃん（4歳）、葵ちゃん（2歳）

親子歯科教室に参加した逢沢さんに聞きました♪

お弁当のもつ力 No.6

8月9日（日）子どもが作る“弁当の日”提唱者 竹下和男さんによる講演会を開催しました。竹下さんと参加者からのメッセージをお届けします。

～子どもを台所に立たせよう～

社会に適応できない子どもが増えています。私たちの脳には、コミュニケーション能力を司る人間脳というものがあります。体験を通してそこを発達させる必要があります。例えば、子どもが一人で料理を作って、親が褒めてくれたら、もっと褒めてほしい、違うことでも褒めてほしいと向上しようとする力が育ちます。自分が作った料理を「美味しい」と言って家族が喜んで食べてくれたら、人のことを考えて生きていくことを学びます。そして、食事は次世代に繋がる体をつくる大切なものです。自分で自分の体を守る食生活ができる力を身につけなければいけません。子どもに料理を作らせることは手間のかかることかもしれませんが、しかし、子どもの未来のために一人で料理が作れる環境を作ってほしい。

これは、親たちへのメッセージです。



竹下 和男さん

講演会参加者の声

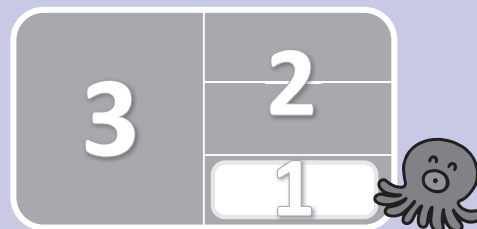
- ▷本当に感動しました。久しぶりにたくさん涙を流しました。
- ▷子どもを育てた経験のある私としては、耳の痛いことがたくさんありました。今日聞いたことを実践したいと思います。

健康推進課健康支援担当
TEL 81-0726 FAX 81-0703



子どもも簡単に作れる

お弁当作り 321♪



ごろごろ野菜とサバ缶のケチャップ炒め

【材料】（4人分）

- なす・・・1/2本
- ズッキーニ・・・1/4本
- たまねぎ・・・1/4個
- サバ缶(水煮)・・・100g
- 油・・・大さじ1/2
- 塩・・・ひとつまみ（2本指で）
- こしょう・・・少々
- ケチャップ・・・大さじ1/2

【作り方】

- ①野菜は2センチくらいの一口サイズに切る。
- ②フライパンに油をひき、野菜を炒める。
- ③塩、こしょう、ケチャップで味をつける。
- ④サバ缶を煮汁ごと入れ、③と絡める。
- ⑤煮汁の水分が飛ぶまで炒める。

主菜に背の青い魚を

主菜の材料になる魚の1日の適量は、手のひらに乗る位の量（約50g）です。魚の中でも、特にサバやサンマなどの背の青い魚の血合いや皮の部分には、EPA、DHAなどのn-3系脂肪酸、鉄分が豊富に含まれています。

n-3系脂肪酸は、動脈硬化の予防、鉄分は、貧血の予防に役立ちます。どちらも不足しやすい栄養素なので、背の青い魚を意識的に食べることをお勧めします。

手軽に使える缶詰もありますので、お試しください。