

# むし歯ZERO通信

令和8年1月28日  
芽室町子育て支援課  
子育て支援係 発行  
電話 62-9733



むし歯ZERO通信では、歯と口の健康についてお伝えしていきます。是非ご家族でお読みください。

## ●元気な歯をつくる食生活



### おやつは回数、時間を決める。

お口に食べ物が入っていない間、だ液が溶けた歯を修復してくれる作用があります。1日に何回もおやつを食べたりジュースを飲んだりすると、歯を修復する時間がなくなりむし歯ができやすくなります。また、おやつ・ジュースの摂りすぎでご飯が進まることもあります。おやつと食事の間は2~3時間は空けましょう。

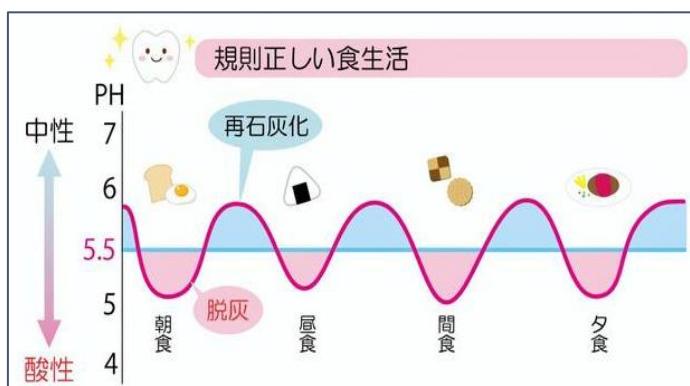


### 甘いものは控えめに

砂糖は強い酸を発生させて歯を溶かします。ジュースやアイスなどは買い置きしないようにしましょう。また、おやつを選ぶ時にはキシリトールなどむし歯にならない甘味料を使用したものを見つけて取り入れましょう。甘いお菓子は楽しみのひとつでもあります。「お友だちのおうちに遊びに行った時だけはOK」、「誕生日や特別な日はOK」など、ご家庭でルールを決めてもいいですね。



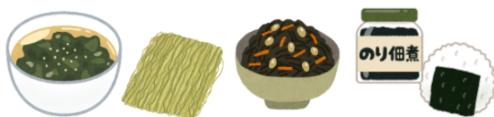
だ液には、食事（間食）をとることで口の中が酸性に傾くのを元に戻す力があります。元のPHに戻るために30分以上時間がかかります。歯が溶け始めるPH5.5を下回る状態が続くような食生活は、むし歯ができやすくなります。



規則正しい食生活とは、食事の時間、間食の回数が決められており、ダラダラと食べることがないことを指します。好きなものを好きな時に好きなだけ食べる事の無いように気を付けましょう。

## ●歯を丈夫にする食べ物

### 海藻類～ミネラル



わかめ・昆布・ひじき・のり

### 小魚類～カルシウム



しらす・煮干し・ししゃも

### その他～たんぱく質



牛乳・チーズ・大豆製品

### 野菜・果物～ビタミン



大根やカブの葉

果物

## ブラッシング教室アンケート結果報告について

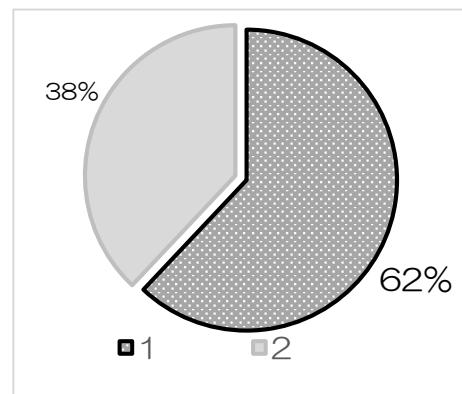
昨年の11月～12月までの間に保育所（園）・幼稚園でブラッシング教室を開催しました。

アンケートの回答にご協力いただきありがとうございます。結果がまとめましたので、一部抜粋してご報告します。

○アンケート回答率 76.6%

（回答数 85名／対象者 111名）

問) ブラッシング教室後、お子さんは歯磨きをより積極的にするようになりましたか？



○ご意見等

- ・歯科衛生士さんからのお話を聞いてから、新しい歯ブラシをもらったことが嬉しくて、『歯磨きがんばる！』と毎日自分から洗面台へ向かうようになりました。
- ・普段親がきちんと磨くように言っても子どもは聞いたり聞かなかったり。ですが、このように第三者の立場からのお話があると、「ブラッシング教室でも言われたよね」と子どもに伝えることができ、子どもも「そうだった！」となるので、このような機会を作っていただけるのはありがたいです。
- ・いつも親が最後に仕上げ磨きをしているが、教室後しっかり自分で磨くようになりとてもうれしい（いつも5秒くらいの磨きだったため）。
- ・実施内容のプリントを見て、ジュースやグミに入っている砂糖の量の多さにビックリしました！子どもと、1度に食べる量を減らす約束ができるキッカケになったのでプリントを頂けて良かったです！これからも虫歯にならない様に親子で歯磨き頑張りたいと思います！

### [回答]

アンケート結果で、教室実施後から歯磨きをより積極的にするようになったと回答した方が、62%を占めました。感想では、歯みがきの仕方や間食のとり方が定着するようなものが多くありました。また、プリント配布を希望するご意見や子どもの記憶に残るよう実践を希望するご意見がありました。教室終了後には、講話内容を記載したプリント配布を行い、講話の中では歯模型や大きな歯ブラシを用い工夫しながら実施しています。今後も保育施設と協力しながらよりよいブラッシング教室となるよう工夫していきます。