

食育劇のあらすじ

令和5年度

食育 だより」



根室の保育所・保育園・幼稚園にはみんなの歯を守る「ピカピカレッド」と「ワクワクブルー」の2人のヒーローが毎日パトロールをしています。

ある日、お母さんにわがママを言っている「ごうくん」という男の子を見つけました。ごうくんはお母さんの言うことを聞かず、夜ごはんの後にお菓子をたくさん食べて、歯みがきをせずに寝てしまいました。寝ている間に虫歯菌がごうくんの歯を攻撃します。ヒーロー達はごうくんに虫歯菌をやっつける2つの約束を教えます。

約束① おやつは1日1回時間を決めて食べる。

約束② 食べたらずみみがき。おうちの人にも磨いてもらう。

ごうくんはヒーロー達との約束を守り、見事虫歯菌を退治することができました。


歯をまもるためには…



時間を決めずに1日に何度もおやつを食べていると、歯が溶けやすい状態が続き、虫歯ができます。

1～2歳は1日1～2回、3歳以上は1日1回までにしましょう。

ジュース（糖分を含む飲み物全般）にも要注意です。普段の水分補給は水かお茶にし、ジュースを飲む回数が多くならないようにしましょう。



食べた後に歯みがきをすることは基本ですが、お子さんだけでしっかり磨くことは難しいので、大人が仕上げに磨いてあげましょう。

3歳以降は、奥歯の間の虫歯が増えます。歯ブラシの毛先が届きにくい歯の間をきれいにするためにはデンタルフロスが有効です。

また、臼歯は歯の溝が深く磨き残しやすいので意識して磨きましょう。