

# すまいる キッズクラブ 1号

皆さんこんにちは!!

お子さまを対象にした予防クラブ「すまいるキッズクラブ」がスタートし、早いもので半年が過ぎました。これからは定期的に『すまいるキッズクラブうらしん』を発行していこうと思います。うらしんは歯の豆知識やおススメのものなど、毎月、楽しい内容を皆さんにお届けしていきたいと思ひます。



## 食育。て??

「食」は私たちが生きていく上で必要不可欠なものです。その質によって、成長過程がかわってしまったり大切なものですが、食べることも食べ物の大切さばかりわかっていても、世の中には食べるものがあふれ、食べたい時に食べないものが食べられる時代です。食事の時間も不規則な子どもが多くなっています。そのため、食の大切さやありがたさを感じにくくなってきていることが増えているのです。そこで、「幼児のうちから、食の大切さ、ありがたさを身につけ、正しい食生活を身につけること」が、この食育なのです。一つ一つの食べ物がどういう過程を経て、食卓までやってくるのか、どんな食べ物を食べるかは健康的に選べるか、子どもに幼児のうちから学ぶ。習得することによって、健康な成長を促すだけでなく、様々な病気の予防、もちろん歯科でもきれいな永久歯列を育てるためにも必要になります。さらには、精神的にも良い影響を与えてくれることがわかってきます。大人になっても、歯をとってから自分自身の歯を使っておいしい食事を摂ってもらうこと、健康に過ごすためにも、幼児期に食育を学ぶということは非常に大きな意味を持つのです。奥のかか〜い食育のお話、次回は好き嫌いについては。

## フッ素ってなに??

### フッ素は身近にある成分

(ほとんどの食品に含まれるミネラル成分の一つ)

フッ素は、私たちの身近な自然にある元素の一つで、魚介類や野菜、肉、牛乳、塩、お茶の葉、ほろなど、ほとんどの食品に含まれています。

フッ素はむし歯予防に欠かせないだけでなく、歯や骨をつくるために大切な役割を果たしており、ビタミン類の様に毎日摂取しなければならない必須の栄養素です。

このように普段の食事から自然に摂取されているフッ素ですが、むし歯予防に十分な量のフッ素を食事のみから得ることはできません。

次回は「フッ素の効果」についてお話します。



## 乳歯の生え変わり

乳歯の生え変わりが始まり、お子さまの成長を一段と感ずることができて嬉しいものです。一方で、「うちの子の歯の生え変わりは問題はないだろうか?」「歯が合わせは問題がないかな?」と、不安を感じてしまう保護者の方もいらっしゃるのではないでしょうか。そこで、これから、乳歯の生え変わりの時期の目安や順番、注意したいポイントについて運載していきたいと思ひます! 今回は生え変わりの目安についてお話します。

### 生え変わりの目安はいつから??

6歳前後から12歳くらいまでに乳歯から永久歯へ生え変わります。一般的に最も早く抜けるのは下の前歯、最も早く生えてくるのは「6歳臼歯」と言われている奥歯の犬臼歯であると言われています。大人の歯が全て揃うのは14歳頃です。個人差がありますので、「うちの子は早くかかか生え変わらないうちに歯を失わず、あくまでも目安とお考えください! 次回は「生え変わりの様子」と「生え変わりの順番」についてお話します。

## おやすみの本

毎朝、おひさまが出る時に「はみがきさん」がやってきました。さあ、みがきましょう!! しゅ、しゅ、しゅ!!

せなけいんの生活絵本

作・絵: せなけいん  
出版社: 想イラ社

