



5月5日はこどもの日。1950年にできた記念日で、こいのぼりや兜を飾ったり菖蒲湯に入ったりと、こどもにとっては楽しい休日ですね！

さて、世界にも様々なこどもの日があるのをご存じですか？まずはお隣韓国。韓国のこどもの日も5月5日で、日本と同じく動物園や遊園地など様々な場所で楽しいイベントが開催されるそうです。

南米メキシコのこどもの日は4月30日。学校でこどもの日を祝いゲームをしたり、家族からこどもの日のプレゼントをもらう子もいるそうです。トルコのこどもの日は4月22日。世界で初めてこどもの日が制定された国で、伝統衣装を着てマーチングパレードに参加するのが通例だそうです。ほかにも様々な国で、それぞれの国の特徴を持ったこどもの日があるそうです。

お子様の健やかな成長にとって、乳歯の健康は不可欠です。乳歯は健康な永久歯が生えてくる道しるべになり、また良く噛んで食べることで食事を効率よく吸収することにつながるからです。お子様の成長や健康の為に、むし歯予防には十分に気をつけ、定期検診を受診しましょう。

伊藤歯科クリニックからのお知らせ



定期検診を受けましょう



伊藤歯科クリニック

電話 06-6396-5566

診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列矯正、審美歯科
インプラント、予防検診

交通手段 田園都市線 青葉台駅下車徒歩3分

三寒四温

この時期、気候がかわります。お口からばい菌が感染して、かぜをひきやすくなります。うがいをしっかり！！

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	休診	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	9:00 ~12:30
午後	15:30 ~20:00	15:30 ~20:00	休診	15:30 ~20:00	15:30 ~20:00	14:00 ~17:00
休診日 日曜・休日・水曜						

そのおやつ、むし歯の原因になっていませんか？

子供はみんな大好きなおやつ！成長中のお子様にとっては、おやつも大切な栄養源です。しかし親御さんとしてはむし歯も心配ですよね。こどもが大好きな甘い物は、むし歯菌だって大好物。気をつけながら与えないと、まだ弱い乳歯はすぐにむし歯になってしまいます。今回は、むし歯になりやすいお菓子となりにくいお菓子はどうか？むし歯になりにくい与え方などをご紹介します。



★むし歯になりやすいお菓子とは！？

むし歯は、むし歯菌が歯にくっついた糖分を食べ酸に変えて歯を溶かすことから起こります。むし歯になりにくいお菓子選びのポイントは、「糖分の量」と「お口の中に残りやすいか」です。

危険度★★★★（キャンディ、キャラメル、グミ、チョコレート、クッキー）

キャンディはお口の中にある時間が長く、またキャラメルは歯と歯の間に挟まりやすく、くっつきやすいので特に危険です！クッキーは食べかすがお口の中に残りやすいので要注意です。また、コーラやジュース類には驚くほどの糖分と酸が含まれています。同時に与えると危険度は倍増します。

危険度★★（果物類、プリン、ゼリー、アイスクリーム）

糖分はたくさん入っていますが、水分が豊富なため、お口の中に残りにくいおやつです。ただし、果物でも、ドライフルーツは歯の間に挟まりやすいので注意しましょう！

危険度★（おせんべい、するめ、豆類）

糖分がほとんど入っていないので、むし歯にはなりにくいおやつです。

★むし歯を作らない為に気をつける事は？

おやつの食べ方にも、むし歯になりにくい「コツ」があります。それぞれのご家庭で「我が家のおやつルール」を決めてみてはいかがでしょうか？

- ① **回数を決める**・・・長い時間口の中に食べ物があると、口内が酸性に傾きむし歯になりやすくなります。だらだらあげるのではなく、1日の量や回数を決めましょう。
- ② **歯に詰まったら放置しない！**・・・乳歯は奥歯の溝が深く、食べかすが溜まりやすい形をしています。食べかすがあるときはうがいや歯磨きをしましょう。
- ③ **組み合わせを考える**・・・ジュースや炭酸飲料にも砂糖が沢山入っています。甘いお菓子を食べるとき、飲み物はお水やお茶や牛乳にするなど組み合わせに気をつけましょう。
- ④ **定期的に歯科医院で予防する**・・・健康な永久歯がきれいに生えてくるためには、乳歯のむし歯予防が大切です。定期的に歯科医院でフッ素を塗布したり、シーラントをしてもらいましょう。シーラントは、奥歯の溝をプラスチックで埋めてむし歯菌が繁殖しないように予防する治療で保険が効きます（むし歯になっている歯には施せません）。



伊藤歯科クリニック

