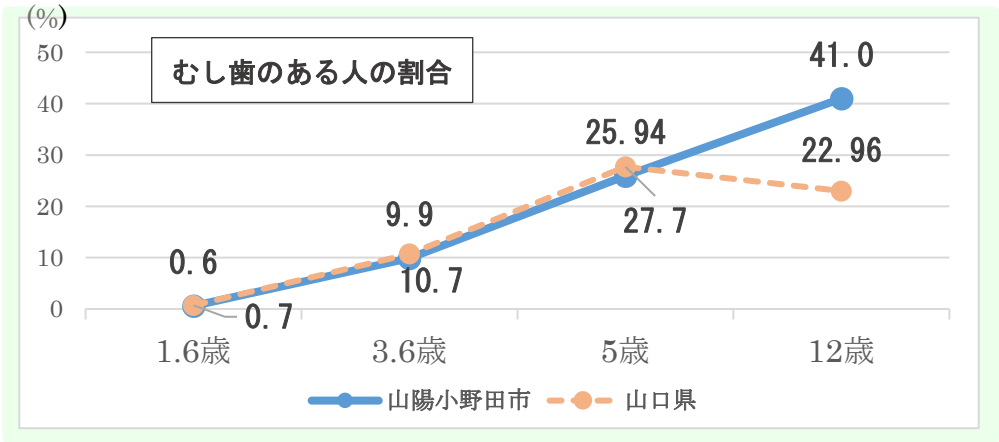
ねたろう食育ネットワークだより　2025年11月　第13号

歯の健康を守ろう！

知っていますか？

山陽小野田市のこどもたちはむし歯が多い！



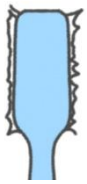
令和５年度　山口県子供の歯科保健統計
山口県母子保健に関する統計

食後の正しい歯みがきは
できてるかな？

保護者の仕上げみがきやチェックは
12歳頃まで必要です。

正しい歯みがきができているかチェックしてみましょう！

- □ 歯ブラシの毛先が広がっていない（交換の目安は月に１回程度）
- □ 歯ブラシは鉛筆と同じように持っている
- □ 歯ぐきを傷めないように軽い力でみがいている
- □ １か所につき 20 回程度、小刻みに動かしている
- □ 歯の表面や、奥歯のでこぼこした部分も歯ブラシの毛先を歯にまっすぐ当ててみがいている



背面から毛先が見えたら
交換しましょう

歯を強くする食べ物を食べよう！

牛乳

チーズ

木綿豆腐

小松菜

ヨーグルト

納豆

チンゲン菜

いりこ（小魚）

歯や骨の主成分は**カルシウム**。
カルシウムを多く含む食品を
食べましょう！

よい姿勢でしっかり噛もう！

合言葉は「グー・ペタ・ピン」!!

よい姿勢で食事を食べることで噛むときに左右の歯に均等に力がかかります。
食事中の姿勢、椅子の高さを確認しましょう。

グー
テーブルとお腹の間はこぶし1個分

ペタ
足裏は床につける
※足裏がつかない場合は、足台など置く

ピン
背筋をまっすぐ伸ばす

体は正面を向く

どうして噛むことが大切なの？

よく噛むことは様々な良いことがあります！目安は1口30回！お子さんがよく噛んでいるか様子を確認してみましょう！

ひ	み	こ	の	は	が	い	ー	ぜ
肥満防止	味覚の発達	言葉の発音はっきり	脳の発達	歯の病気予防	がん予防	胃腸快調		全力投球

口腔機能の発達のために

「食べる」「話す」「呼吸する」等の口の機能は乳幼児期・学童期にしっかり発達させることが大事です！

「おロぽかん」の口呼吸になっていませんか？

- 歯ごたえのある食べ物を食べる、よく噛むことであごの骨の発達を促し、口腔機能の発達を助けます。
- 口を閉じ、鼻呼吸を習慣づけることで、夜も熟睡することができ心身の発達を促します。

あいうべ体操をやってみよう！

口呼吸になると口の周りの筋力が低下します。
口の周りの筋肉を鍛えるために「あ～、い～、う～、べ～」と口や舌を大きく動かす体操をしましょう。

ねたろう食育ネットワークは、山陽小野田市の食育を家庭や地域に推進するため、幼稚園・保育園・小学校・中学校が連携し活動している組織です。
【活動内容】
＊幼保小中のつながりの中で、子どもたちの食生活をサポートします。
＊親子で食育について話すことができるような情報を提供します。

ねたろう食育ネットワーク事務局：山陽小野田市健康増進課　☎:71-1814