

NEWS

## むし歯予防



町では、3歳6か月健診時に、むし歯のなかったお子さんを記念撮影し、広報紙で紹介しています。年々むし歯のないお子さんが増えている一方で、むし歯になってしまったお子さんのむし歯保有率は高く、一人で5～6本、多い場合10本以上むし歯になっているお子さんもいます。乳歯は生え変わるため、子どものむし歯を軽視してしまいがちですが、放置すると、子どもの体にさまざまな影響が出てくるので注意しましょう。

### 01 全身の発育が遅れる

乳歯がむし歯になると、食べ物をかみ砕くことが不十分となり、消化不良へつながるため、発育に悪影響が生じる場合があります。

### 03 歯並びが悪くなる

乳歯がむし歯になり、あごの骨の発達が遅れると、永久歯が正しい位置に生えなかったり、間違った順序で生えてきたりするため、歯並びが悪くなる可能性があります。

### 02 他の病気を併発

むし歯に膿が溜まると、副鼻腔に細菌が侵入し「副鼻腔炎」を発症する恐れがあります。

### 04 あごや顔がゆがむ

むし歯が痛み、左右どちらかの歯でばかりかんでしまうと、あごの骨や筋肉の発達が左右非対称となり、あごや顔が歪んでしまう可能性が高まります。

#### check むし歯にならないために

- 赤ちゃんのときから、口の中をガーゼなどで拭き、仕上げ磨きをするなど、歯磨きに慣れさせる
- 口の中にいつまでも糖分が残るような食材に注意  
あめやチョコレート、哺乳瓶にジュースを入れて飲ませるなどを控えることが大切です。
- よくかんで食べる習慣を身につける  
唾液には、歯を溶かす酸を中和したり、溶けかけた歯を修復したりする作用があります。
- むし歯になってしまったら、早めに歯科医院受診を

#### Information

### むし歯のない子

3歳6か月健診で、むし歯のなかったお子さんをご紹介します。



菅野 ひいな 陽愛ちゃん



佐々木 りん 凜ちゃん



羽田 ゆうひ 汐桜ちゃん



柿沼 こうま 昊来くん



佐藤 いつき 樹くん

#### Recipe

#### 管理栄養士のおすすめレシピ

### 鶏肉とかぶのみそシチュー

塩分 1.6g



- 材料（4人分）  
 鶏むね肉 …… 小2枚(400g)  
 塩・こしょう …… 少々  
 にんじん …… 1本  
 たまねぎ …… 1個  
 かぶ（茎も使用） …… 4～6個  
 〔牛乳 …… 400ml  
 片栗粉 …… 大さじ1  
 バター …… 24g  
 小麦粉 …… 大さじ1  
 チキンスープの素 …… 1個  
 水 …… 2、1/2カップ  
 酒 …… 大さじ2  
 みそ …… 大さじ1  
 こしょう …… 少々

【1食分の栄養価】 エネルギー 336kcal / たんぱく質 26.6g / 脂質 15.2g / カルシウム 150mg / 鉄 0.9mg / 塩分 1.6g

#### ■作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにし、塩・こしょう少々をふる。にんじんは5mm厚さの半月、玉ねぎはくし形、かぶは6つ割りに切る。
- ②牛乳は片栗粉を溶いて混ぜておく。
- ③鶏肉・にんじん・玉ねぎをバターで炒めて小麦粉を振り入れる。水・スープの素・酒・かぶを加え、時々混ぜながら煮る。
- ④②・みそ・こしょうを加え、ゆでたかぶの茎を入れてひと煮する。皿に盛り付けて出来上がり。

#### voice / おすすめポイント



牛乳・小麦粉・バターでホワイトソースが簡単にできます。やわらかく煮た野菜が美味しくいただける温かいスープは体も心もあたたまります。

佐藤 健太さん、 屈爽くん

#### check コロナワクチン接種 3月で終了

国から示されている接種（無料接種）期間は、3月31日までです（1月末時点）。接種を希望する人は、早めに予約し、接種を行いましょ。

予約方法が分からない、接種券を紛失したなどの問い合わせは、健康福祉課 健康増進係（☎582-1133）までご連絡ください。

## 2 Feb.2023 Calendar

2/1 WED	広報こおり2月号・広報こおり「お知らせ版」	★
2 THU	4・7か月児健診（R4年9月・R4年6月生）	♥
3 FRI	立志式 公民館講座「落語・マジック」	◆★
4 SAT	桑折学習塾（中学校1・2年）	
5 SUN	◎大木内科医院 ☎575-3343	
6 MON		♥
7 TUE	離乳食教室	
8 WED		★
9 THU		
10 FRI	健康相談日	◆★
11 SAT	建国記念日 ◎もり医院 ☎577-7780	
12 SUN	第61回如月杯囲碁・将棋大会 ◎おの整形外科クリニック ☎527-1055	
13 MON	ホールボディカウンタ測定日	♥
14 TUE	保健協力員・食生活改善推進員研修会 広報こおり「お知らせ版」	
15 WED		★
16 THU	公民館講座「家系図をつくってみよう」	♥
17 FRI	制服贈呈式（新小学1年生へ贈呈）	◆★
18 SAT	桑折学習塾（中学校1・2年）	
19 SUN	キッズスクール「世界を知ろう！国際交流講座」 ◎北福島医療センター ☎551-0551	
20 MON		♥
21 TUE	10・11か月児健診（R4年2月・R4年3月生）	
22 WED	制服贈呈式（新入園児へ贈呈：在宅児）	★
23 THU	天皇誕生日 ◎桑名医院 ☎583-3024	
24 FRI	制服贈呈式（新入園児へ贈呈：保育所通所児、新中学1年生へ贈呈）	◆
25 SAT		
26 SUN	こおりまちファミリーダンス教室 キッズスクール 「手作りおもちゃ」 ◎桑名医院 ☎583-3024	
27 MON		♥
28 TUE	すくすくカフェ「ママトーク」	
3/1 WED	広報こおり3月号・広報こおり「お知らせ版」	★
2 THU	4・7か月児健診（R4年10月・R4年7月生）	♥

- イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医
- ◆母子手帳交付・すくすくの日
- 【子育て支援センター】：イコーゼ 10:00～11:30
- ♥ベビールーム（1か月～1歳5か月ごろのお子さんと保護者）
- ★キッズひろば（1歳6か月ごろ～就園前のお子さんと保護者）
- ▶「すくすく」（☎582-6045）へ事前に予約してください。