NEWS

# 生え替わり期のお口のケアについて

子育てアドバイス

5から6歳頃になると、いよいよ乳歯から永久歯への生え替わりが始まります。

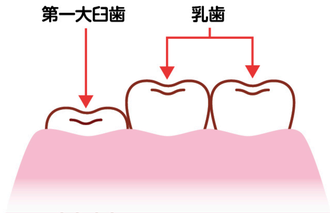
また、同じ頃に1番奥の乳歯の後ろから6歳臼歯（正式には第一大臼歯）と呼ばれる永久歯が生えてきます。

## 歯の王様、6歳臼歯!!

6歳臼歯は他の歯とは異なり、乳歯が生え替わるのではなく、新たに生えてきます。

永久歯の中でも最も大きく、かむ力が最も強い歯で、生えてくるのに長い期間（1～2年）がかかります。

生え始めは乳歯よりも背が低いので歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすいため、特に注意が必要です。




## むし歯から守る　生え替わり期の歯磨き習慣

朝晩の歯磨きに加え、食べたら歯磨きする習慣をつけることが大切です。

子どもの「自分で磨きたい」という意欲を尊重しつつ、子どもが自分で磨けるようになっても仕上げみがきは8～10歳頃までは必要です。

また、かかりつけの小児歯科医を決めて、歯科検診やフッ化物歯面塗布を実施することも重要です。むし歯や歯並びのチェック、歯磨きの仕方や食事指導などその子に合ったアドバイスを受け、お口の健康を守ってあげましょう。

Information

## むし歯のない子

3歳6か月児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。

三瓶（さんぺい） 心暖（あのん）さん

幕田（まくた） 莉央（りお）さん

浅野（あさの） 凱衣（かい）さん

小原（おばら） 紗与（さよ）さん

須田（すだ） 有來人（ゆきと）さん

遠藤（えんどう） 快斗（かいと）さん

阿部（あべ） ひまり さん

齋藤（さいとう） 慈月（いつき）さん

金子（かねこ） 真愛斗（まなと）さん

佐藤（さとう） 壮泰（そうた）さん

大槻（おおつき） 奏陽（かなた）さん

髙橋（たかはし） 奏剣（そうけん）さん

吉田（よしだ） 貴博（たかひろ）さん



Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

# アボカドとブロッコリーのサラダ

ここがポイント！

さっぱりした味付けですが、アボカドとオリーブオイルのコクで満足感のあるサラダです。

酢と粒マスタード、グレープフルーツの風味を生かすことで、薄味でもおいしく、減塩にもつながります。

塩分 0.2g

■材料（4人分）

- アボカド …… 1/2個
- ブロッコリー …… 1/2個
- グレープフルーツ …… 1/4個
- エビ …… 60 g
- 酢 …… 小さじ1/2
- 粒マスタード …… 小さじ1/2
- オリーブオイル … 小さじ1と1/2
- 塩・こしょう …… 少々

■作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気を切っておく。エビは茹でてぶつ切りにする。
2. グレープフルーツは皮をむいて、果肉を取り出しておく。
3. アボカドはサイコロ状に切ってボウルに入れ、酢、粒マスタード、オリーブオイル、塩、こしょうを加えてよく和える。
4. ブロッコリー、エビを加えて和えたら、冷蔵庫で20分ほど味をなじませる。
5. ②のグレープフルーツを手で一口大にちぎりながら加え、全体を軽く混ぜる。

【1人分の栄養価】 エネルギー 77kcal/たんぱく質4.7 g /脂質5.3 g / カルシウム26mg/ 鉄0.2mg/ 塩分0.2g

## 役場 de ヘルスアップ !!

こおり健康ポイント対象 !!

役場1階、健康福祉課の窓口では、下記の測定機器を取り揃えています。どなたでも測定できますので、お声かけください。

NEW 足の握力測定器

❶インボディ　筋肉量（体の部位別）やたんぱく質の不足などが分かります。

❷ベジチェック　1日の推定野菜摂取量が測定できます。

❸足の握力測定　足趾（そくし）で握る力を測定します。足の握力は、身体の安定性や転倒予防など、日常生活における重要な役割を果たしています。

❹血管年齢　❺血圧　❻脳活トレーニング

広　告