



むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
歯みがきをする

食事の前後には 手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大事です。

歯の仕上げ磨き

むし歯を予防するためには、歯磨きが大切です。子どもだけで磨けるようになっていても、まかせっきりはNG。時間をとりやすい就寝前に、大人がていねいに仕上げ磨きを行いましょう。歯ブラシの毛先を歯の表面に直角に当て、裏表、1本1本ていねいに磨くのが、コツ。歯の間には時々糸ようじを使いましょう。

つくってみよう!!

玄米フレークスナック

材料(4人分)

玄米フレーク・・・60g
マシュマロ・・・30g
油・・・10g

※卵の入っていないマシュマロを使用すると卵アレルギーでも食べられます。

つくricat

- ① フライパンにマシュマロと油を入れて火にかける。
- ② マシュマロを混ぜて溶かしたところに玄米フレークを入れて全体を大きく混ぜる。
- ③ 冷めないうちオーブンシートの上に広げて冷ます(押し固めない)。
- ④ 手で食べやすい大きさに割る。

