

おじいちゃん、おばあちゃん必見！

高齢期シリーズ Vol.2



むし歯をなくすには、おじいちゃん、おばあちゃんの協力が必要です！

山形県は二世帯家族や共働き夫婦が多く、お孫さんのお世話をしているおじいちゃん、おばあちゃんが大変多い県です。大人みんなで、お子さんのむし歯を防ぎましょう。

下のグラフは、山形県の1歳半児、3歳児、12歳児のむし歯のない子どもの全国順位です。1歳半児（青線）の場合、全国順位はおおむね10位以内と高順位ですが、3歳児（赤線）になると、20位前後と大幅に順位が下がっています。それはなぜでしょう？以下のことに気を付けてみましょう。



（国立保健医療科学院：全国乳幼児歯科健診結果、文部科学省：学校保健統計調査より算出）

おやつを欲しがるままにあげませんか？

かわいい声で「ちょうどいい」と言われれば、ついついあげたくなります。ぐずつてしまったら、なだめるためとまたお菓子をあげてしまう。これではむし歯一直線です！おやつはしっかり時間を決めてあげましょう。

2歳まで **1日2回**
3歳以上 **1日1回**



甘いお菓子や油っこいスナック菓子 ばかりがおやつじゃありません！

子どもは身体が小さいので1回の食事で十分な栄養を取れません。なので、おやつで足りない分を補う必要があります。果物や手作りおやつはいかがでしょう。



むし歯は感染症です！

むし歯菌は子どもの身近な人から唾液を介して感染します。口移しで食べ物をあげたり、はしやスプーンの共有はさけましょう。また、おじいちゃん、おばあちゃんも口の中のむし歯菌をなるべく減らすようにお口を清潔にし、歯科医院で定期健診を受けましょう。



おじいちゃん、おばあちゃんも 仕上げ磨きを！

“嫌がることはしたくない”と思い、仕上げ磨きはパパママ任せになつていませんか？日中、お孫さんを預かっているならば食後は仕上げ磨きも必ずしてあげましょう。

