



お子さんの食生活とお口の健康づくりについて様々なテーマで、みなさんのお役に立てるような情報を子育て支援課の管理栄養士と歯科衛生士から毎月発信します。

今月の食生活のテーマは

いざという時に備えましょう！ ～「9月は“防災月間”」～

赤ちゃんや小さなお子さんは大人と同じものが食べられない場合がありますので、お子さんに合った災害時の食事を備蓄していると安心です。

【乳幼児のための食品備蓄のポイント】

多めに備蓄しておくの良いもの

- 粉ミルク
- 飲用水（軟水）
- 食べ慣れたベビーフード
- 好物の食品や飲み物



災害時にあると便利な物

- 液体ミルク（調乳不要）
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 使い捨て哺乳瓶
- アレルゲン除去食（食物アレルギーのある方）



小さなお子さん以外の家族の備えについては、こちら！

- いざという時の心構え
災害時の食に備える
(出典：兵庫県 HP)



- 簡単！ローリング
ストック
(出典：農林水産省 HP)



ひとことメモ

- ・災害時に電気・ガス・水道が停止し、料理ができない場合は、ビン詰やレトルトの離乳食を少なくとも1～2週間分備蓄していると安心！
- ・水が無い時でも、液体ミルクなら調乳不要で便利！
- ・災害時は、環境の変化でストレスを感じやすいため、お子さんの好きなお菓子や飲み物で気分転換を！



非常時持ち出し袋の再点検 ～ 口腔ケア例 ～

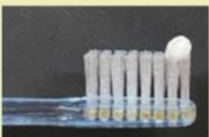
- 歯ブラシ（使い慣れたタイプのもがおすすめ）
 - デンタルフロス（糸付きようじ）
 - コップ（折りたためたり、ふた付きも便利）
 - 歯みがきシート
 - ペーパータオル・キッチンペーパー・ウェットティッシュ（ふき取りに使用）など
- ～普段からのケアも大切です。定期チェックしておくといざというときも安心です～



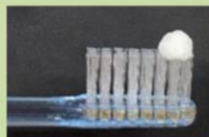
今月のお口のテーマは正しく安全に使おう！ 『こども用に使う歯磨剤の適正量』

フッ化物配合歯磨剤の利用方法（1日2回以上）

歯が生えてから2歳
1000ppmF



3歳～5歳
1000ppmF



6歳～成人
1500ppmF



1450ppmFと表示

4学会共同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023)

◆ 注意とポイント ◆

乳幼児の歯磨剤は保護者がみがく（仕上げみがき）時に使用してください。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもいいです。歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管しましょう。歯みがきについて歯科医師等の指導を受けるのもおすすめします。