

知っ得情報

# はっぴー食育通信

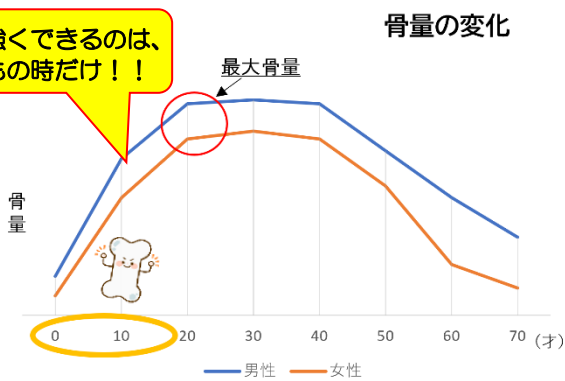


お子さんの食生活とお口の健康づくりについて様々なテーマで、みなさんのお役に立てるような情報を、子育て支援課の管理栄養士と歯科衛生士から毎月発信します。

今月の食生活のテーマは  
「コツコツ骨を育てよう」

骨を強くするために、まず思い浮かぶのは“カルシウム”！  
骨にはカルシウムやミネラルが蓄えられており、その量を「骨量」と言います。骨量が多いと骨密度も高くなり、丈夫な骨になります。骨量は20歳頃に最大になり、その後は緩やかに減少していくため、子どもの時にどれだけ骨量を増やせるかがポイントです！

骨を強くできるのは、  
子どもの時だけ！！



## ★骨を強くするためのポイント★

- ① バランスの良い食事+間食でカルシウム補給！  
【カルシウムが多い食品】牛乳・ヨーグルト・小魚・小松菜など
- ② 晴れた日は、外遊びで骨の強化！  
カルシウムの吸収を促進するビタミンDは、日光に当たると体内で作られます。
- ③ 睡眠時間をたっぷり！  
カルシウムの吸収は夜に促進されるので、21時には寝るようにし、たっぷり睡眠をとりましょう。

※20歳を過ぎると骨量を増やすことは難しいですが、骨量の減少を緩やかにするために  
お母さん・お父さんもカルシウムを意識した食事をしましょう！！

今月のお口のテーマは  
『歯ブラシは“2本使い”(使い分け)が効果的』

## 歯ブラシは2本を使い分けよう！

こども用	食べたら歯をみがく習慣をつける
仕上げ用	細かい部分や奥歯をみがく
歯ブラシは月に1回を目安に交換をしましょう！	

※歯ブラシ事故に注意：こどもがみがく時は必ず保護者が見守ること

今年も子育て学習センターでの“歯ぴかぴか教室”を開催しました。  
おこさんの歯に汚れが残っているか“歯垢染色液”を用いて染め出しを行うと、  
「歯をみがいたのに、みがき残しがあった」「0歳でも歯垢がついてるなんて…」と  
保護者のみなさんは驚き、さっそくその日から歯みがきの工夫をされる決意をされていました。