知っ得情報

はっぴー食育通信　9月号

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お送りします！

今月の食生活のテーマは

お子さんの非常食 準備していますか？　～「９月は“防災月間”」～

ここ数年、風水害などの自然災害や地震などが発生しており、災害や地震はいつ起こるか予測ができません。皆さんは、いざという時のために水や食料等を家族の人数分準備されていますか？小さなお子さんの非常食は大人と同じもので対応が難しい場合もあります。「もしも」のときにも家族みんなが安心して生活できるように、今月は乳幼児のための食品の備えについてお伝えします。

乳幼児のための食品等備蓄

２週間分の備蓄を推奨



粉ミルク・液体ミルク



多めの水（軟水）
※調乳や水分補給に必要な量



食べ慣れたベビーフード、果物、お菓子など



・哺乳瓶
・使い捨て哺乳瓶



・紙コップや紙皿
・使い捨てスプーン

★上記の食品備蓄は、最低限必要な物です。

食品以外に必要な物はこちら →

出典：農林水産省 HP
（要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド

★ママと赤ちゃんのための、災害時の避難所の環境整備や母乳やミルクの提供方法についてはこちら →

出典：災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック(公益社団法人日本栄養士会)

●大人の食料備蓄は、最低 **３日分** は備えておくことが必要です。

●水は１人当たり１日１リットル必要と言われています。

今月の歯科のテーマは
災害時のオーラルケア用品



食料備蓄などに加えて『オーラルケア用品』も備えておきましょう！

災害時でのお子さんのお口のケアは感染症やむし歯を予防し、体全体の健康を守るためにとても重要です。

いざという時に使い方がわからなかったり、合わないということがないよう、事前に使って試しておくと安心かもしれません。

防災グッズに入れておきたい備蓄品　～お口の手入れ用～

●家族の歯ブラシ
●歯みがきシート
●お口の拭き取り用のウェットシート、ガーゼ
●ノンアルコール処方の洗口液　など



乳幼児（歯が生える前～前後）のケア

●**歯のお手入れシート**　優しく拭き取る
●**ガーゼやはんかち**　清潔なものを大人の指に巻き、お口にたまった汚れを拭う
・・・その他、仕上げに専用のスプレータイプのものもあります。

こども（幼児・学童期）のケア　●水が少ない時の歯ブラシの使い方●

1.少量の水で濡らしてからみがく
2.ティッシュなどでふき取る
3.仕上げのうがい：コップの水を少しずつ、分けてすすぐ

こども（幼児・学童期）のケア　●歯ブラシがない時●

・ティッシュやはんかちを指に巻き、歯の表面を拭き、汚れを取る
・少量のお茶や水でうがいをする
・・・その他、キシリトールガムの活用、唾液腺マッサージ（耳の下やあごの下をやさしく指でマッサージする）⇒お口の乾燥予防や唾液による自浄作用の効果もある

★急な痛みやトラブルがないように、普段から健康なお口を保っておくことも忘れずにね！



朝来市子育て支援課