

# はぐ♥くみしター

「はぐ♥くみ」子育て電話相談… ☎306-2277

(月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時までを除く))

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



毎日欠かさず  
歯を磨こう♪

## 妊娠中からの予防が大切です

## お母さんの歯の健康が、お子さんの歯の健康につながります！

妊娠中は、女性ホルモンの急激な増加により、<sup>くわうくわう</sup>口腔環境が変化しやすくなります。また、つわりによって食べ物の好みが変わったり歯みがきが難しくなったりすることもあり、気付かないうちに、むし歯や歯周病が進行してしまう場合があります。妊娠中に歯周病が悪化してしまうと、早産や低体重児の出生のリスクが高くなる可能性があるため、注意が必要です。

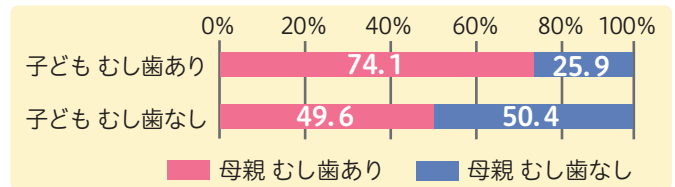
### ●子どもの虫歯は大人から移ることも…正しい口腔ケアを身につけましょう

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯の原因となる「ミュータンス菌」が存在しません。しかし、乳歯が生え始める生後6か月頃から乳臼歯が生えそろう2歳7か月頃までに、保護者等とスプーンを共有すること等により、唾液を通してミュータンス菌に感染し、むし歯へと発展することがあります。

また、お子さんの歯の健康は、保護者の口腔ケアに対する意識が影響することが分かっています。

ます。保護者自身が歯科医院を定期的に受診し、正しいブラッシング方法等を身につけましょう。

【子どもと母親のむし歯の関係性】 ※むし歯…未処置のむし歯



出典：山本誠二ら：小児歯科.39：20-26.2001

### ●親子で歯科健康診査を受診し、むし歯を予防しよう！

#### 【妊婦の歯科健康診査(無料)】

妊娠中期頃であれば、必要な歯科治療を行うことができます。ご自身の体調に合わせて受診してください。  
受診推奨期間▼妊娠4～5か月頃

#### 【2歳6か月児歯科健康診査(無料)】

受診券が届いたお子さんから、村内の歯科医院で受診できます。歯科健康診査やブラッシング指導のほか、フッ素塗布を行います。  
対象▼2歳6か月以上3歳未満の方 ※3歳の誕生日の前日まで、無料で受診することができます。

### 東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



## 豚肉とトマトのガーリック炒め



☆毎月20日は「とうかい減塩day」です！  
☆トマトとニンニクのうま味で塩分控えめでもおいしく食べられます♪



#### 【材料(2人分)】

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…160g
- トマト…1個
- レタス…2枚
- ニンニク…2かけ
- 塩・コショウ…少々
- オリーブオイル…小さじ2

#### 【作り方】

- ①豚肉に塩を少々振る。
- ②トマトをくし形に切り、ニンニクを薄切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて、香りが出るまで弱火で熱したら、豚肉を加えて中火で炒める。
- ④豚肉の色が変わったらトマトを加えてさっと炒める。
- ⑤塩・コショウで味を調え、レタスを添えて、お皿に盛り付けたら、出来上がり♪

栄養価(1人分)

エネルギー…226kcal

食塩相当量…0.8g