

1歳代後半

- ・自我が芽生えます。
- ・大人のまね、「ママ、パパ」等の意味のある単語を話します。
- * 着替えなど自分でやりたがるので見守りましょう。

2歳代前半

- ・イヤイヤ期がピークになります。
- ・体のバランス機能が高まります。
- * 自我がますます強くなります。
- 成長の過程として根気よく付き合いましょう。

2歳代後半

- ・運動機能が発達してきます。
- ・自分でできることが増えかんしゃくが減り、社会性が育ってきます。
- * 公園などで友達と関わる機会を作ってあげましょう。



身につけよう！生活習慣！

食事・歯みがき・着替え・排泄・手洗い・睡眠・おかたづけなど年齢に合わせて楽しく環境を整えましょう。

乳幼児期の食事のポイント

この時期は、成長が著しく、体の基礎作りをする時期です。食習慣や食事の内容に気をつけましょう。また、アレルギーにも注意します。

ごはんは
軟らかめに

野菜や肉などは
大人よりも
小さく

味付けは
だしを効かせて
薄味に

料理は水分を
少し多めに

香辛料は
控えめに

間食も
食事の一環

おすすめの食品

フルーツ、牛乳・乳製品
おにぎり、サンドイッチなど



控えたい食品

甘い飲み物や菓子類、
菓子パン、フライドポテトなど



乳幼児期（1～3歳）の歯とお口の健康

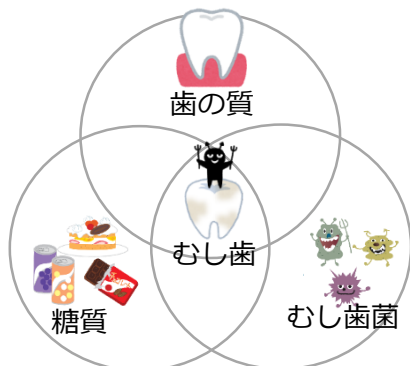
おっぱいを吸うこと	噛むこと
生まれてすぐに行われる反射運動	歯が生えてくると、歯からの感覚を手がかりとして噛む動作を身につける
練習はいらない	生後の学習によって獲得

乳歯の主な4つの役割



むし歯について

むし歯は、むし歯菌、糖質、歯の質の3つの要因が重なってできます。



永久歯は、乳歯の下で成長します。「いずれ生え変わる歯だから」と、むし歯を放置しないこと！

1歳を過ぎたら歯ブラシを子どもに持たせて保護者の方の見守りのもと自分で歯みがきをさせてみましょう。保護者の方はしっかりと仕上げみがきをします。

知って防ごう！子どもの事故！ 幼児期から小学生にかけて子どもの死亡原因の第1位は 「不慮の事故」

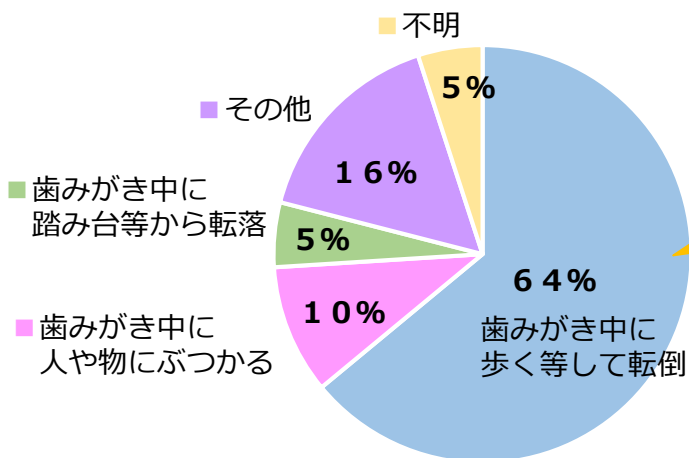


乳幼児期に起こりやすい事故と予防のポイント

- 【転倒・転落】箱、家具等踏み台になるものをベランダや窓際に置かない
- 【やけど】ストーブ、アイロン、ポット等子どもが触れないようにする
- 【溺れる】お風呂に残し湯をしない。水遊び時は目を離さない
- 【誤飲・中毒・窒息】医薬品等危険なものは目に触れない場所へ置く
- 【交通事故】道路の飛び出しに注意し、手をつなぐ。自転車や三輪車に乗る時は、ヘルメットを着ける

歯みがき中の喉突き事故に注意！

受傷要因別救急搬送人員



歯ブラシを口の中に入れて
たまま転倒すると重大な
事故につながります。

公社) 日本小児歯科学会ホームページより転載

お子さんの歯みがきは座って行わせましょう
歯みがき中はお子さんから目を離さないようにしましょう

こども用歯ブラシ

のどを突きにくいように
短めで握りやすいための
持ち手で安全ストッパー
のついたもの



歯が欠けたり抜け落ちたら

欠けた歯や抜け落ちた歯は、乾燥
しないように新しい牛乳に浸けて
歯科医院に持って行きましょう。



幼児（3歳～就学前）の食事

将来の嗜好を構成する大切な時期です。食事の内容が偏らないようにしたり、間食ではカルシウムや鉄、ビタミンなど不足する栄養素をとるようにします。また、かむ力を身につけるようにしましょう。

幼児の食事のポイント

バランスのよい食事を

主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。

野菜を食べられる工夫を

苦味等の少ない野菜から使いましょう。好きな料理に混ぜて使うなどの工夫を。

料理の味付けは薄味に

かけしょうゆ・ソース等の習慣をつけないように。

油を使った料理に偏らない

揚げ物が多いと脂質の摂取が増えます。焼き物や煮物等の調理も工夫しましょう。

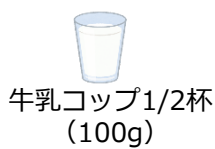
間食は補食

甘い菓子類だけでなく、不足する栄養素（カルシウムや鉄等）を摂りましょう。

カルシウムの多い食品を

丈夫な骨や歯を作るにはカルシウムやたんぱく質が必要です。

カルシウム100mgが含まれる食品の例

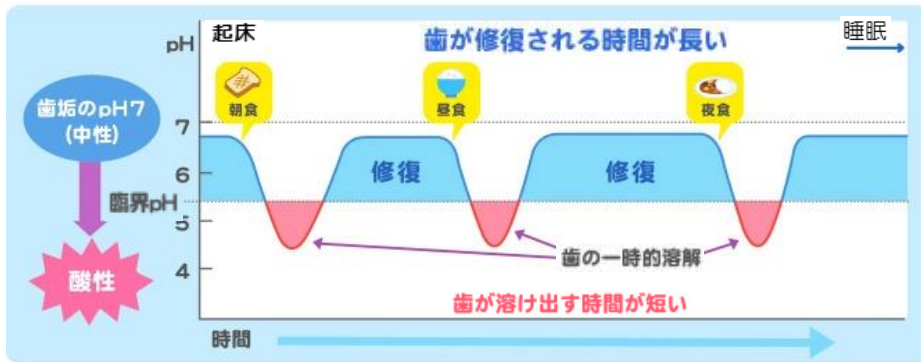


幼児（3歳～就学前）の歯とお口の健康

おやつ（糖質）の管理が重要！ 量ではなく回数や食べ方に注意！

規則正しい食習慣

食事により歯は一時的に溶解（脱灰）しますが、時間とともに歯垢のpHは中性となり再石灰化（修復）が occurs。



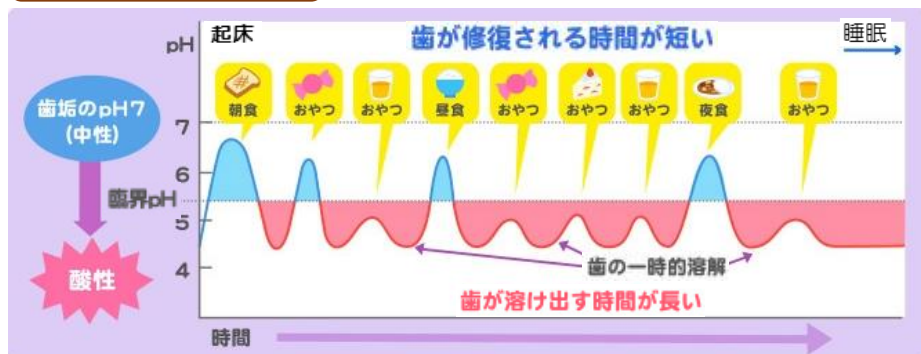
だから

むし歯になりにくい



間食が多い食習慣

1日のうちで歯の溶解時間が長くなるため再石灰（修復）の時間が少なくなります。



だから

むし歯になりやすい



糖尿病

「糖尿病」とは、インスリン（ホルモン）の量が不足したり、働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなっている状態（高血糖）が、長く続く病気です。糖尿病は、色んな病気（合併症）を引き起こす怖い病気です。

★長期間、高血糖状態が続くと、血管がもろくなります。（どんな合併症が起こるの？）

(目)
網膜症

(脳)
脳梗塞

(心臓)
心筋梗塞

(腎臓)
腎症

(神経)
神経障害

(全身)
末梢動脈疾患

★糖尿病予防は、「血糖値」をいい状態に保つことです。

食事療法

- ・自分の摂取エネルギーを確認する
- ・ゆっくりよく噛んで腹八分目に
- ・朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる
- ・栄養バランスのよい食事
- ・菓子や甘い飲み物は控えめに
- ・就寝2時間前は飲食しない

◆摂取エネルギーを計算してみましょう

$$\text{摂取エネルギー(kcal)} = \frac{\text{身長}}{\text{m}} \times \frac{\text{身長}}{\text{m}} \times 2.2 \times 30 \sim 35 \text{ kcal}$$

(目標体重)

野菜類やきのこ類、海藻類は食物繊維が多く
血糖値の上昇を抑えてくれます

運動療法

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせると無理なく続けましょう



薬物療法

食事と運動療法で血糖コントロールがうまくいかない場合、お薬による治療を行います



糖尿病と歯周病

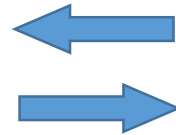
糖尿病は歯周病を進行させます。
また、歯周病を放っておくと糖尿病が悪化しやすくなります。

歯周病セルフチェック

あてはまるものに✓チェックしてみましょう

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してプヨプヨしている。
- とときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

インスリンの働きを抑制



体の抵抗力を弱める

●チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

●チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性がります。まず歯みがきのしかたを見直しましょう。念のためかかりつけ歯科医院で歯周病でないか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらいましょう。

●チェックが3～5個の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

特定健診の結果はあなたの体の成績表

年に1度特定健診を受診し自分の身体の状態を知りましょう。
そして早めに生活習慣を見直し予防をしましょう。

適切な体重を知ろう

<目標体重 (kg) の目安>
65歳未満: [身長(m)²]×22
65~74歳: [身長(m)²]×22~25
75歳以上: [身長(m)²]×22~25

食事

- ・ 1日3食よく噛んで食べる
- ・ 主食、主菜、副菜をバランスよく
- ・ 野菜の摂取は1日350g以上を
- ・ 塩分は1日6g未満を目標に
- ・ 菓子や甘い飲み物、間食は控える

運動

- ・ 食後に歩く
- ・ 電車やバスでは立つ
- ・ 階段を使う
- ・ 積極的に家事をする
- ・ 何かのついでに筋力強化

生活習慣改善への アドバイス

お酒

- ・ 食べながら、楽しく飲む
- ・ 適切なアルコール値で（イタール20gまで）
ビールは500ml、日本酒は180mlなど
- ・ 種類は少なく、ゆっくり自分のペースで
- ・ 週に2日は休肝日
- ・ 早めに切り上げる

たばこ

- ・ 禁煙のメリットを知り、
①準備②実行③継続
- ・ 一人で難しい場合は禁煙外来で相談

歯と口の健康も大切

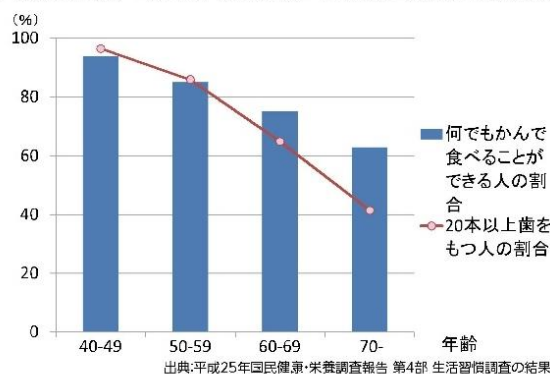
歯周病が進行すると食べ物がかみにくくなります。
硬い食品を避けることになり、栄養のバランスが崩れやすくなります。

「早食い」は肥満や糖尿病の原因の1つです。
ゆっくりかんで食事をしましょう。

「かめない」状態は
「メタボ」の入り口

よくかめる人は歯の本数が多い

「何でもかんで食べることができる人」と「20本以上歯を持つ」人の割合



歯周病セルフチェック

あてはまるものに✓チェックしてみましょう

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている。
- とときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

●チェックがない場合

これからもしっかりと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

●チェックが1~2個の場合

歯周病の可能性がります。まず歯みがきのしかたを見直しましょう。念のためかかりつけ歯科医院で歯周病でないか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらいましょう。

●チェックが3~5個の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

特定健診の結果はあなたの体の成績表

年に1度特定健診を受診し自分の身体の健康状態を知りましょう。
そして早めに生活習慣を見直し予防をしましょう。

適切な体重を知ろう

<目標体重 (kg) の目安>
65歳未満: [身長(m)²]×22
65~74歳: [身長(m)²]×22~25
75歳以上: [身長(m)²]×22~25

食事

- ・ 1日3食よく噛んで食べる
- ・ 主食、主菜、副菜をバランスよく
- ・ 野菜の摂取は1日350g以上を
- ・ 塩分は1日6g未満を目標に
- ・ 菓子や甘い飲み物、間食は控える

運動

- ・ 食後に歩く
- ・ 電車やバスでは立つ
- ・ 階段を使う
- ・ 積極的に家事をする
- ・ 何かのついでに筋力強化

生活習慣改善への アドバイス

お酒

- ・ 食べながら、楽しく飲む
- ・ 適切なアルコール値で（イタール20gまで）
ビールは500ml、日本酒は180mlなど
- ・ 種類は少なく、ゆっくり自分のペースで
- ・ 週に2日は休肝日
- ・ 早めに切り上げる

たばこ

- ・ 禁煙のメリットを知り、
①準備②実行③継続
- ・ 一人で難しい場合は禁煙外来で相談

歯周病と全身の健康

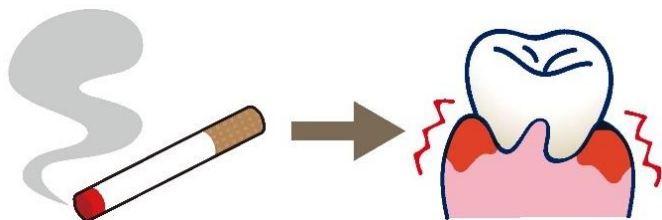
歯周病は歯を失う主な原因となるだけでなく、
糖尿病をはじめとする全身の様々な病気とも
関連することが報告されています。

歯周病との関連が報告されている疾患

- ・ 糖尿病
- ・ 動脈硬化などの血管系の病気
- ・ 心筋梗塞などの心臓の病気
- ・ 低体重児出産、早産 など

たばこと歯周病

たばこを吸うと歯周病のリスクは2倍以上に
なります。



たばこは歯と口の健康にも悪影響を及ぼします

歯と口の健康も大切



40歳以上の2人に1人は歯周病

初期の歯周病は自覚症状がほとんどありません。

歯を失う原因の1位は歯周病

歯周病は進行すると、歯を支える骨が溶けて
歯がぐらぐらし、歯を失う原因になります。

早期発見、治療のために**定期的に**歯科健診に行きましょう

フレイルを予防し健康寿命をのばしましょう

フレイルとは高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」をいいます。フレイルには身体的フレイル、オーラルフレイル、心理的・認知的フレイル・社会的フレイルがあります。

フレイル予防のポイント

毎日続けることが大切です

食事

- ・ご飯やパン、麺類は毎食欠かさずに
- ・毎食、たんぱく質食品がある食事を
- ・野菜は毎食小鉢2杯以上を目安に
- ・食物繊維など整腸作用のあるものを
- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・水分補給も忘れずに

運動

- ・姿勢を意識してのウォーキング
- ・簡単な筋トレで筋力アップ



社会参加

- ・趣味やサークル、ボランティア活動などに参加
- ・家族や知人との会食
- ・部屋着と外出着を意識して着分けましょう

副菜

主菜



※気分転換できない、眠れない等、気分が落ち込んだ時には、医療機関や保健センターなどに相談しましょう



オーラルフレイル

お口に関するささいな衰えを放置すると、お口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能障がいまで繋がります。このことを**オーラルフレイル**といいます。

あてはまるものはありますか？

■ むせる・食べこぼす



■ 食欲がない
少ししか食べられない



■ 柔らかいものばかり
食べる



■ 滑舌が悪い
舌が回らない



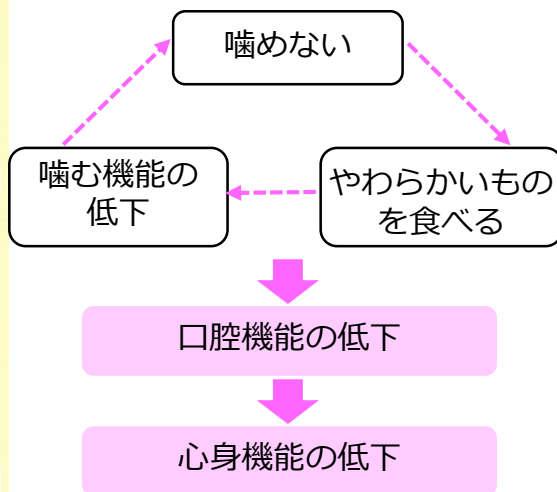
■ お口が乾く
ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない
あごの力が弱い



機能低下への負の連鎖



オーラルフレイル予防のポイント

かかりつけ歯科医を持ちましょう

口のささいな衰えに気をつけましょう

バランスのとれた食事をとりましょう