



子どもの虫歯について

子どもはどうして虫歯になりやすい？

原因1) 子どもの歯は弱い

乳歯は石灰化度が低く、厚みも永久歯の半分ほど。永久歯も生えて間もないうちは石灰化が進んでおらず、硬さも十分ではありません。そのため子どもの虫歯は進行しやすく、数ヶ月で大きな穴が開いてしまうこともあります。

原因2) 歯磨きは難しい

正しい歯磨きの習慣で虫歯のリスクを下げる事が出来ます。しかし、乳幼児にとって歯磨きはなかなか難しいもの。まずはスキンシップや遊びを通して歯磨きに慣れるようにしましょう。また、自分で歯磨きができる年齢でも十分に磨けていないことも多いため、10歳ごろまでは仕上げ磨きを続けた方が良いでしょう。

原因3) だらだら食べは危険

食べ物に含まれる糖は虫歯菌が歯を溶かす酸の材料になります。だらだら食べをしたり間食の回数が多かったりすると、口の中に糖が残ります。結果、虫歯菌に

よって酸が多く作られ、虫歯になる確率も高くなります。おやつは回数や時間を決め、歯が酸に晒される時間を短くすることが大切です。

虫歯を放置すると

- 他の歯の虫歯へのリスクが高くなります。
- 歯並びの乱れ、顎関節症などのお口のトラブルの原因になります。
- 次に生えてくる永久歯に異常が起きることがあります。

そうならないためにも

1. おやつやの時間や回数は決めておきましょう。
 2. 仕上げ磨きは10歳ごろまで続けましょう。
 3. 定期的に歯科医院を受診し、予防処置を受けましょう。
- この3つを心がけましょう！

監修:医療法人 広進会 常岡歯科診療所 歯科医師 井川 一成

Café Hoomee(大村市)

次々とお客が途切れない大村市にあるこちらのお店。ゆつたりとくつろげる店内、ボリュームーなご飯。前菜に出される出汁しみの卵焼きにはじまり、こだわった料理の数々。お客さんがひっきりなしに来られるのがよくわかる。ご夫婦で営まれていて、アットホームで帰りたくなるのも富永さん夫婦の人柄でしょう。ご自身も子育て中で、いつものカレーではなく簡単に手軽にそしてバランスよく、と考えたのが今日のレシピ。



めんつゆで簡単(調理時間10分!!!) ドライカレー

【材料】(2人分)

合いびき肉…250g 卵…2個
たまねぎ…半分 人参…半分
ナス…1本 ピーマン…1個
生姜…少々(チューブでも可)
にんにく…2かけ(チューブでも可)
めんつゆ…200cc(ストレート)
カレー粉…5~7g(大さじ半分)
※赤缶のカレー粉が好ましい



※お家にある残り野菜でも可。
お子さんの苦手な野菜も
みじん切りにして入れたら
食べれるかも？

【作り方】

- ①野菜をみじん切りにする。この間に、卵をゆでる。
 - ②フライパンに合いびき肉・生姜・にんにくを入れ炒める。
(合いびき肉から油が出るので、油を入れずに炒める)
 - ③お肉に火が通ったら、人参・たまねぎ・ナス・ピーマンを入れる。
 - ④強火から中火にし、ナスがしんなりするまで炒める。
 - ⑤めんつゆとカレー粉を入れる。
- ※スパイシーなのが好みの場合少し多めに入れても可
- ⑥めんつゆがなくなるまで、煮詰めたら出来上がり！
 - ⑦卵を添えて、完成!!



Point

少し多めに作ってタッパーに入れて保存しててもいいし、卵で巻いてオムレツ風にしてもうまし!