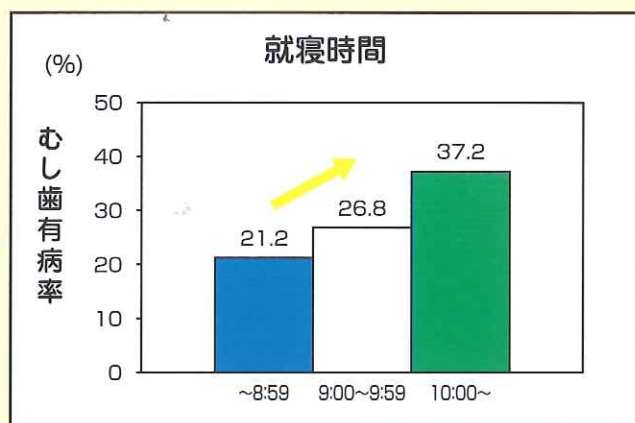


「むし歯ゼロの生活習慣って？」

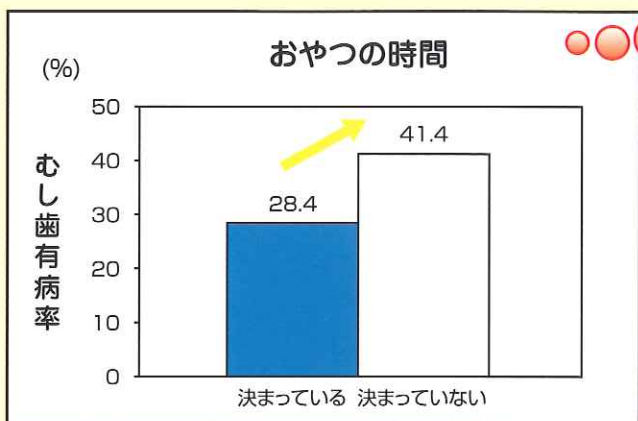
～3歳児健診の結果より、隠岐の子どもたちの実態を調べてみました！～

規則正しい生活は、健康な心と体、そして歯を育てます。食事時間が不規則だったり、就寝時間が遅くなったり、保護者の生活リズムに影響されていませんか？



★寝る時間が遅くなるほど、むし歯有病率が高くなります。

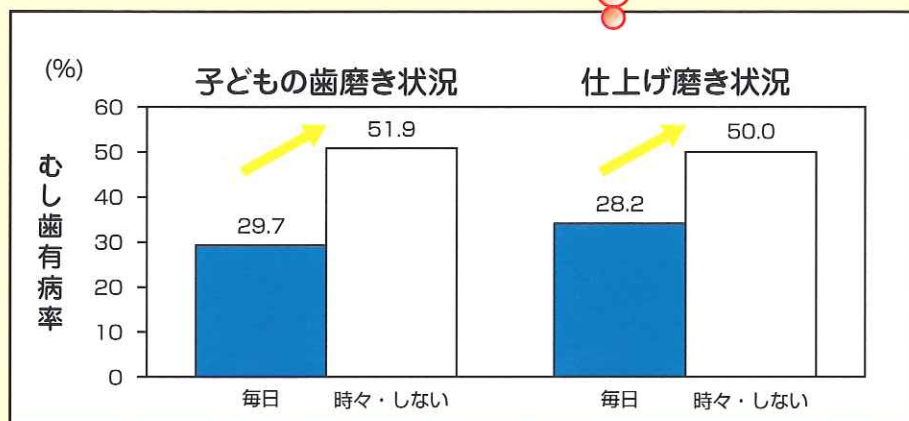
★おやつの時間が決まっていけない子どもの方が、むし歯有病率が高くなります。



★子どもの歯磨き・仕上げみがきを時々しない、またはしない子どもの方がむし歯有病率が高くなります。



むし歯ができない生活習慣は、「よい生活習慣」なんだね。



- ♪ 早寝早起きなど生活リズムを整えましょう。
- ♪ おやつを含めた食事の時間は一定の時間にしましょう。
- ♪ 食べた後は歯みがきを習慣にしましょう。
- ♪ よくかんで食べることを身に付けましょう。
- ♪ 飲み物はできるだけお茶かお水にし、甘い飲み物は控えましょう。

