

# 母親になる方へ

～歯科からのご提案～



千葉県健康福祉部健康づくり支援課  
千葉県歯科医師会 地域保健医療委員会

平成20年度8020運動推進特別事業 妊産婦乳児歯科保健指導体制の構築

# ～いつまでも家族みんなが健康でいられるために～

## 妊婦さんやお母さんの口のケア

### 妊婦さんやお母さんからよくある質問

妊娠中の歯科治療について

たばこが胎児におよぼす影響について

つわりの時は歯みがきをどうしたらよいのでしょうか

電動歯ブラシについて

お子さんの仕上げ磨きがうまく出来ない・させてくれないときは

大人の歯みがきのポイント

### 口の中をのぞいてみましょう

セルフチェック

こんなことがおきていませんか

こんなことになってます

### 口の病気が全身に及ぼす影響

口の健康が全身の健康に影響を及ぼします

歯周治療が早産・低体重児出産に及ぼす効果について

## 生まれてきた赤ちゃんの むし歯予防について

### むし歯が出来るまで

むし歯はどのように出来るのでしょうか

### むし歯にならないためには、

むし歯にならないために磨き残しを少なくしましょう

### 次のようなことに注意しましょう

### むし歯の原因菌は大人から子供へ

### 産後のお子さんをむし歯から守るために

### 知っておきましょう

## 食育 ー食べることの意味ー

妊婦さんの食育

お子さんの食について注意していただきたいこと

お子さんと食の関係

お子さんが大きくなって気をつけたいこと

千葉県健康福祉部調査レポート

食生活指針バランスガイド

健口体操

噛むことの8大効果

幼児の食べ方の指導

お弁当レシピ

妊産婦乳幼児歯科保健指導体制構築事業報告書

### 本誌活用法

本誌は妊婦さん・お母さんの日頃の生活の中で、歯科の分野から気をつけていただきたいことや、妊産婦さんから寄せられた疑問への回答、また、産後のお子さんの発育に欠かせない食との関わり方や、むし歯予防の方法をまとめました。歯科医院において、妊産婦さんへの提示や、本誌をそのままコピーしてお渡ししていただける様に作成しました。また歯科医師が、妊産婦さんの歯科治療に対する留意点も盛り込みましたので、スタッフと治療に際しての注意事項の再確認にお役立ていただければ幸いです。

## 妊娠中の歯科治療について

安定期の妊娠中期（5ヶ月から7ヶ月）であれば、通常の歯科の治療は問題はないでしょう。

歯科治療が胎児に影響を及ぼす可能性がある初期や、母体に負担がかかる後期は、口の衛生管理にとどめたい時期です。（緊急を要する場合を除いて）

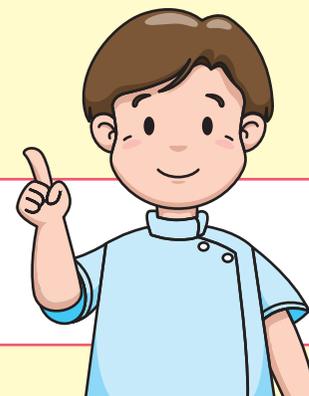
### レントゲン撮影について

歯科撮影は、性腺・子宮から離れていますので、胎児への放射線の影響はほとんどありません。

地球上で1年間に浴びる自然放射線量は、日本でおおよそ2.3mSV（ミリシーベルト）と言われています。

これを歯科での撮影に置き換えますと放射線量で、デンタルフィルムは150枚以上（つまり、150回以上の撮影）になります。

レントゲン撮影には放射線を1/100程度に減弱させる効果のある防護エプロンを使用しますので、ご安心ください。



## たばこが胎児におよぼす影響について

### — たばこが胎児に悪影響を及ぼす因子 —

#### 一酸化炭素

ふだん酸素とヘモグロビンが結合して胎児へ酸素を運びますが、一酸化炭素は酸素よりも200倍の強さでヘモグロビンと結びついてしまうので、その結果胎児の末梢組織に酸素が運ばれず、酸欠を引き起こしてしまいます。

#### ニコチン

ニコチンは母体の血管を収縮させる作用があります。その結果、子宮や胎盤の血流量を著しく低下させてしまいます。

喫煙によって一酸化炭素やニコチンが胎児への酸素の供給を減らすことで、胎児の発育を妨げてしまいます。また、喫煙は歯周病を悪化させる因子でもあります。

# つわりの時は歯みがきをどうしたらよいのでしょうか

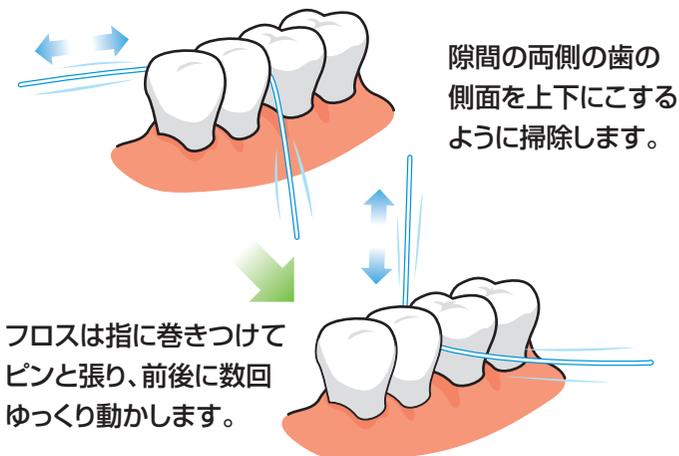
## 歯磨剤の薬効成分

1. 歯磨剤が合わない場合は、少量にするか、使わないで磨いてみましょう。
2. 歯ブラシのブラシ部分(ヘッド)が小さいものに変えてみましょう。
3. デンタルリンスでうがいをするのもよいでしょう。出来るだけ歯ブラシを使う方が効果はあがります。

フッ化物配合の歯磨剤を出来るだけ使用するように

つわりがひどい時にはデンタルリンスも有効です。また、歯ブラシでは届きにくい歯と歯の間には歯間ブラシ・デンタルフロスなども使ってみましょう。

## デンタルフロス



# 電動歯ブラシについて

電動歯ブラシには、大きく分けて以下の3つのタイプに分かれています。

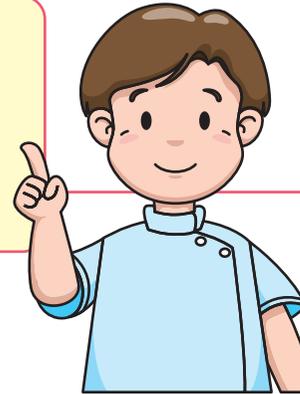
- 1) ブラシが振動あるいは回転するタイプ
- 2) ブラシが高速で振動する音波歯ブラシのタイプ
- 3) ブラシのヘッドから超音波の振動が発生する超音波歯ブラシのタイプ

それぞれ歯垢除去効果はありますが、形状や機能に違いがあります。大切なことはきちんと歯垢を除去できることです。かかりつけの歯科医師にご相談ください。



# お子さんの仕上げ磨きがうまく出来ない・させてくれないときは

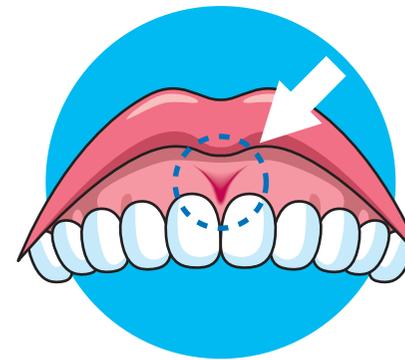
「きれいにされて気持ちいい=大切にされて幸せな気持ち」  
口のケアは心を育てる気持ちで！ 歯ブラシの強さも手のひらで試して痛くない強さで行ってください。



時間をかけて、根気強く  
行ってみてください。

お母さんの膝の上で優しい言葉をかけながら、歯が生える以前より、顔や口の周囲、口の中への気持ちの良いタッチを試してみましょう。

## 仕上げ磨きの方法

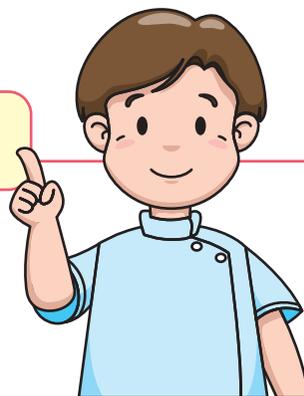


上の前歯の根元にスジがあります。「上唇小帯」といいます。これが歯と歯の間まできていることがあります。磨き残しになりやすいところなのでここをよけながら丁寧に磨きましょう。

日常の中での習慣づけが必要です。快適な環境を整えましょう。

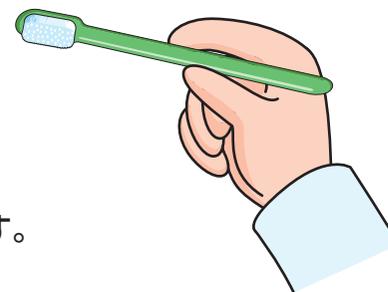
# 大人の歯みがきのポイント

実際に歯科医院でブラッシング指導を受けましょう!



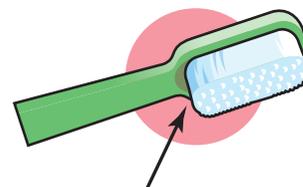
## 歯みがきのコツ

- 持ち方は、鉛筆をもつ時のペングリップをお勧めします。
- 歯ブラシは、硬すぎずヘッドが小さいものを選ぶと、口の奥の方まで磨くことができます。
- 毛先が開いてしまう前に交換しましょう。
- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに振動させてみがく。
- 1本の歯の全ての面を、1~2分づつ、細かくみがく。
- みがく順番を決めて、一巡するように磨くと磨き残しが防げる。

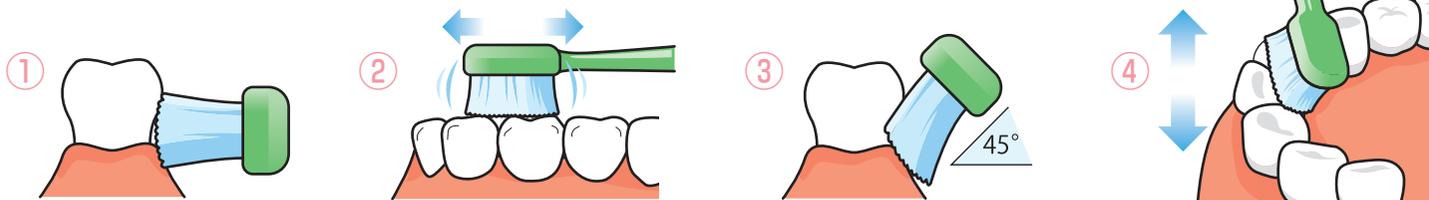
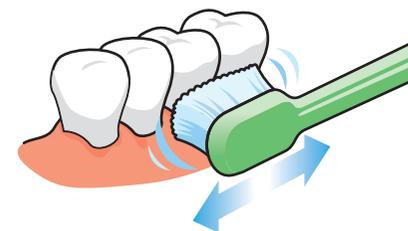


## 歯ブラシの当て方

- ① 前歯や奥歯の外側は、歯ブラシの毛先を歯と直角にあてます。
- ② 奥歯のかみ合わせ面では、歯のくぼみに毛先を水平にあてます。
- ③ 歯と歯肉の境目や奥歯の内側は、毛先を斜め45度にあてます。
- ④ 前歯の裏側は、歯ブラシを縦にあて、歯ブラシのかかとを使って縦方向に動かします。



歯ブラシのかかと



# ● 口の中をのぞいてみましょう

妊婦さんやお母さんのお口のケア

## セルフチェック

口の中全体を見回して見ましょう。

- むし歯はありませんか
- 歯が抜けてそのままになっていませんか
- 歯と歯肉の間目や歯と歯の間の状態はどうですか

日常のことを思い出してみましょう。

- 普段の歯みがきで簡単に出血していませんか
- 前回歯科医院で口の中を見てもらったのはいつですか
- 歯石がどのようなものかご存知ですか、歯石を取ってもらった経験はありますか



歯肉が腫れています。



歯が抜けたままです。



歯石がいっぱい



詰め物が取れたまま。



こんなことがおきていませんか？

# レントゲン写真で見ると



とっても大きなむし歯



歯を支えている骨が無くなってしまっています。

実はこんなことになっています

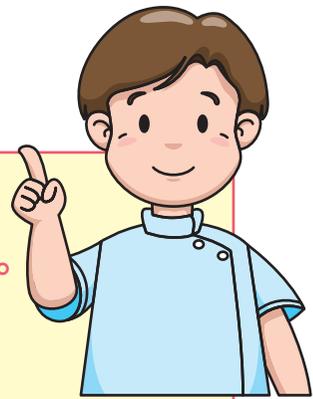


赤丸の中の黒くなっているところがむし歯です。



赤丸の中の黒くなっている部分は歯を支える骨が、歯周病によって失われています。

こんな時はどのようにしたらよいのでしょうか？  
このような状態は全てよくありません。たとえ自覚症状がなくても放置しておいてはいけません。  
早急に歯科医院を受診し、毎食後の歯みがきをおこないましょう。  
子どものためにも家族全員の口の健康は大切なことです。



## 口の健康が全身の健康に影響を及ぼします

### 歯周病を悪化させてしまっていると



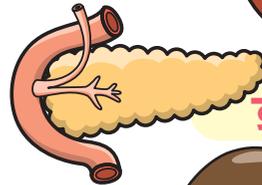
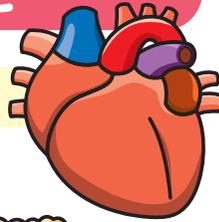
脳



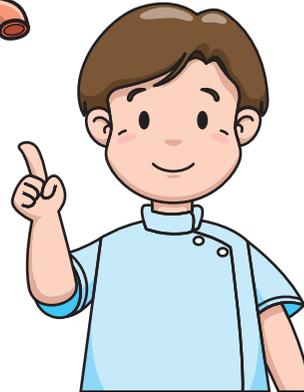
肺

誤嚥による肺炎  
心血管系疾患  
細菌性心内膜炎  
糖尿病  
低体重児出産

心臓



すい臓



妊娠すると、体の抵抗力が若干低下するため、今までは問題なかった口の中の清掃状況でも、歯周病を起こすことがあります。また、つわりがひどい場合など、ブラッシングがしにくくなるために、歯周病を悪化させることがあります。歯周病の炎症で出現するプロスタグランジン（PGE2、子宮の収縮などにかかわる生理活性物質）などの物質が胎盤に影響するため、赤ちゃんが小さく産まれたり、早産になったりするリスクが高まるとも言われています。

歯周病にかかっている妊婦さんはそうでない妊婦さんに比べて、切迫早産や早産が**10**倍おこりやすいことが、これまでの研究から報告されています。

### 妊娠期に見られる 口の中の異常

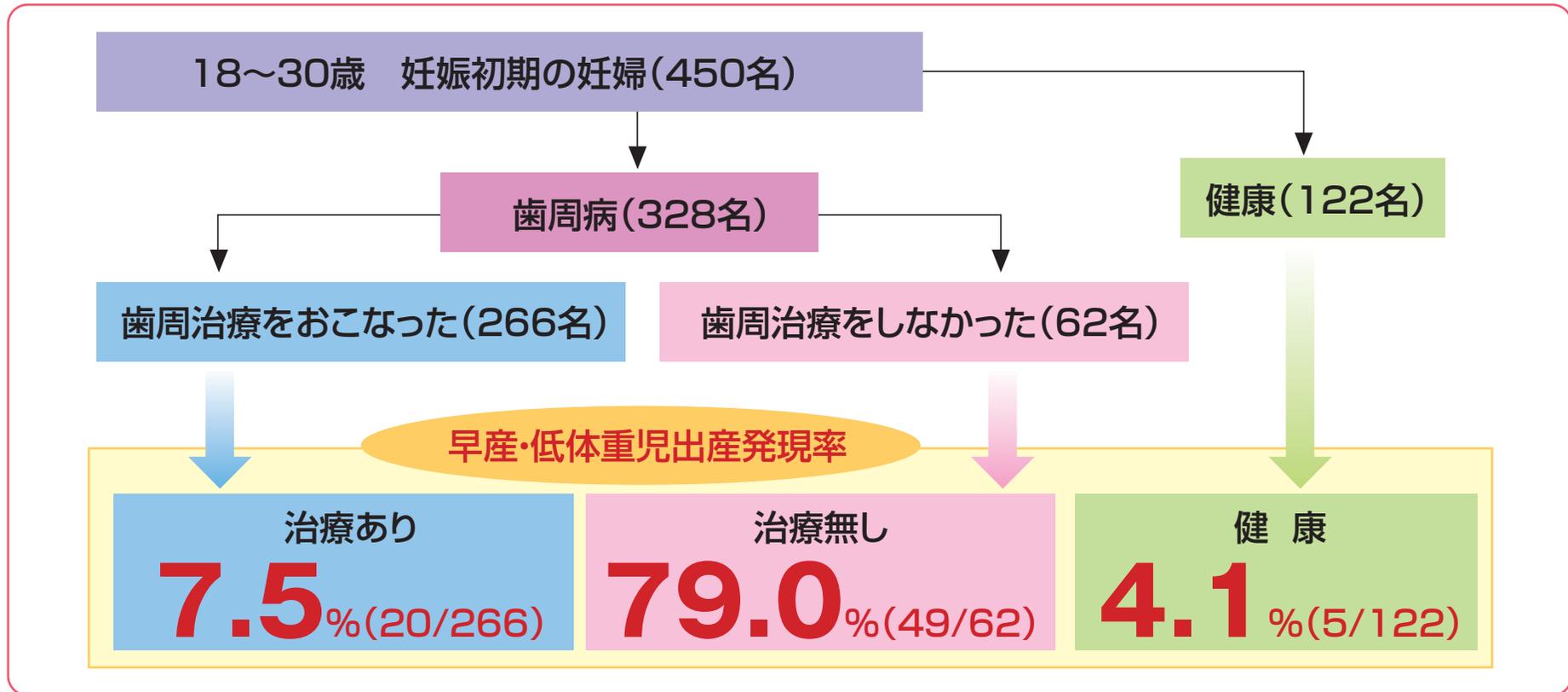
#### 1. 妊娠性エプーリス

歯肉にできる球形あるいは円形の良性のできものことです。ほとんどの場合は出産後に自然に消えます。治らない時は歯科を受診して下さい。

#### 2. 口内炎や口角びらん

ビタミンやミネラルなどの不足により、口内炎や口唇の端のただれができやすくなります。予防のために栄養バランスのよい食生活を心がけましょう。

# 歯周治療が早産・低体重児出産に及ぼす効果について



参考文献 : Gazolla CM, Ribeiro A, Moyses MR, et al. Evaluation of the incidence of preterm low birth weight in patients undergoing periodontal therapy. J Periodontol 2007 MAy;78(5) : 842-8より

歯周病と診断され歯周病の治療を受けた妊婦さんと治療を受けなかった妊婦さんの早産・低体重児出産になってしまった割合について図表に表しました。

治療を受けた妊婦さんは7.5%であったのに対し、治療を受けなかった妊婦さんは、79%と10倍の差が結果として表れました。

# むし歯はどのように出来るのでしょうか お子さんをむし歯から守るために知っておきましょう

むし歯の原因菌(ミュータンス菌)+砂糖



不溶性グルカン



歯垢形成



歯垢中の細菌が酸を作る



初期むし歯

## ミュータンス菌ご存知ですか？

むし歯菌の中の代表をミュータンス菌と呼ばれます。むし歯菌はプラーク（歯垢）をつくり糖分を取り入れて酸を産生します。歯みがきでよく磨いてプラークを取り除けばよいのですが、ミュータンス菌が作るプラークは水に溶けにくいので、強力なネバネバで頑固に歯にくっついていきます。

しかも他の菌に比べて歯を溶かす酸を大量に長時間出す性質をもっている要注意の菌なのです。

# ここでクイズをしてみましよう!

歯は悪くなってから治せばいい?

## 間違いです

皮膚に出来たきり傷が治るのとは違って、1度むし歯になった歯が元に戻ることはありません。(再石灰化はあります)ですから、むし歯にならないようにすることはとても大切なことです。

むし歯が出来ることと、1日の中での食べる回数は関係ある

## 正解です

食べる回数をコントロールすることで、むし歯の予防は可能です。私達の普段の口の中はpH7(中性)に近い弱酸性です。食事をするとこれが酸性に傾きます。pH5.5 を越えると歯のエナメル質の脱灰がはじまります。これがむし歯の前兆です。酸性に傾いた口の中のpHは唾液によって中和することが出来ますが、だらだら食べ過ぎるとこれが、中和できなくなり、むし歯になってしまいます。

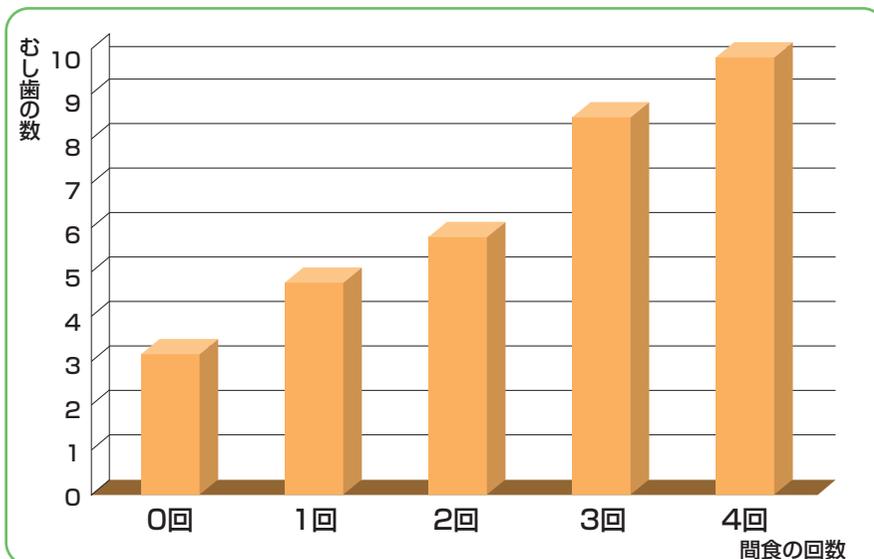


歯垢(プラーク)はうがいで取り除ける

## 間違いです

歯垢はうがいでは取り除くことができません。歯みがきで取り除くことができます。1本1本丁寧に磨きましょう

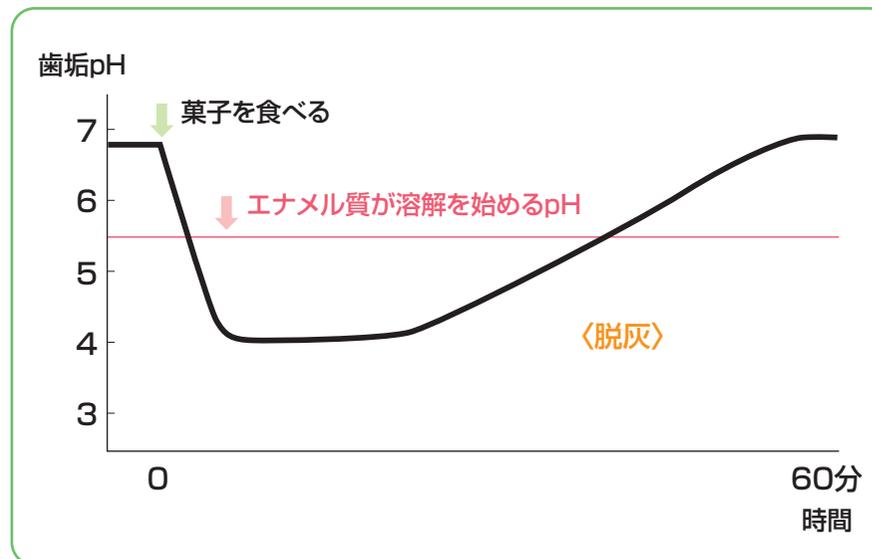
## 間食の回数とむし歯の数



Weiss と Trithart.1960

この表をご覧になっておわかりのように、  
間食の回数 を減らすことにより、  
むし歯のリスクを押さえることができます。

## 食事をとってからの口の中の変化 (ステファンカーブ)



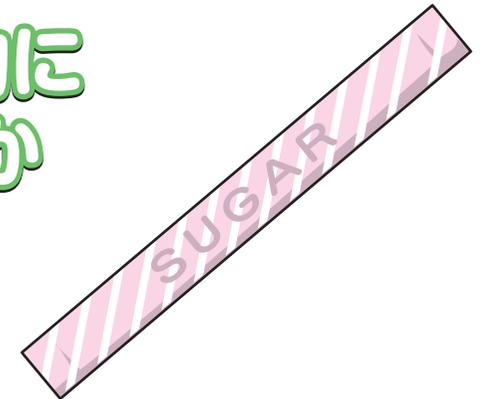
東京歯科大学 衛生学講座 主任教授 松久保 隆

食べ物を食べてお口の中は酸性へと変化します。  
この時間が長ければ長いほど  
むし歯のリスクは増していきます。

『だらだら食い』はやめましょう&やめさせましょう!!

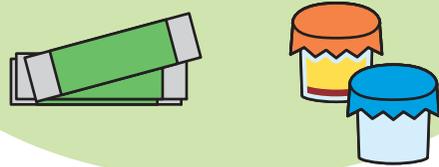
# 日頃なんとなく口にしている食べ物や飲み物に砂糖が、どのくらい入っているかご存じですか

## ●スティックシュガー (1本5g) として



2本

ガム…乳酸飲料(小さいタイプ)



3本

あんパン・プリン・チョコ菓子



4本

缶コーヒー・炭酸飲料  
板チョコ・ケーキ



5本

オレンジジュース果汁30%・  
パイナップルジュース果汁100%

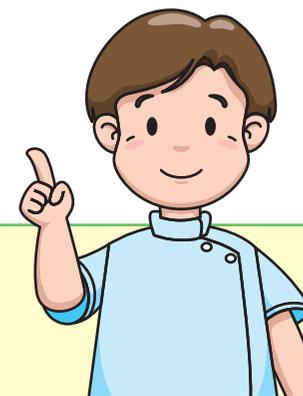


## むし歯にならないためには、次のようなことに注意しましょう

### ① 幼児期にむし歯菌に感染しないようにしましょう。

- ・ むし歯の原因菌は母親(育児担当者)から2～3歳のときに感染します。  
(お母さんが使用したスプーンなどをお子さんに使用するようなことはやめましょう。  
お母さんも自分の口をきれいに保つ必要があります。)

このミュータンス菌をうつしてしまう時期が遅ければ遅いほど  
子どものむし歯の数が少ないこともわかっているのです。



### ② 間食の回数や酸性飲料をできるだけ減らしましょう。

- ・ 野菜ジュース、スポーツ飲料やビタミンC 配合の飲料はすべて歯を短時間で溶解させます。  
頻回の摂取、特に就寝前の摂取はさけるようにしましょう。

### ③ 歯みがき時にフッ化物配合の歯磨き剤を必ず使用しましょう。

- ・ ぶくぶくうがいができるようになったらフッ化物配合の歯磨き剤を必ず使用して歯を強くしましょう。  
現在、わが国で市販されている歯磨き剤の90%弱にフッ化物が配合されています。  
(成分表を見て、モノフロオロリン酸ナトリウム、フッ化ナトリウムあるいはフッ化スズなどを確認しましょう。)

#### ④ シュガーレスのチューイングガムを利用しましょう。

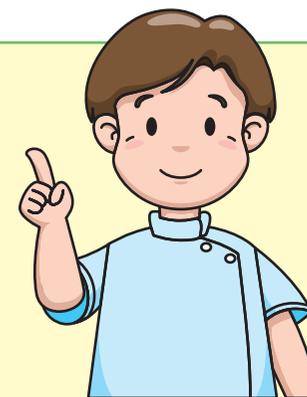
- ・ シュガーレスのチューイングガム(特定保健用食品や日本トウモロコシフレンジー協会認定)は唾液を分泌させ、歯を強くする成分が含まれています。積極的に利用しましょう。

#### ⑤ 確実にむし歯を予防するには歯科医院を利用しましょう。

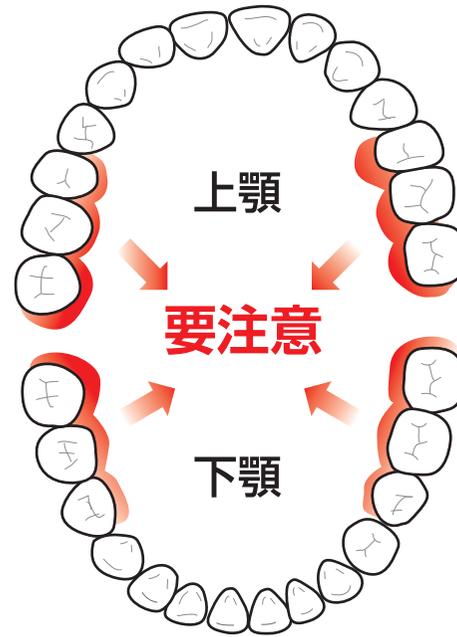
- ・ カリエスリスクテストをしてもらい、むし歯菌のレベルを調べてもらいましょう。
- ・ 最もむし歯になりやすい歯(臼歯のかみ合わせの面の溝)にシーラントをしてもらいましょう。
- ・ PMTC(専門的機械的口腔清掃)やフッ化物塗布を定期的に受けましょう。

文責:東京歯科大学衛生学講座 主任教授 松久 保隆

乳幼児ならびに学齢期の児童生徒のむし歯は、この20年間に著しく減少しました。しかしながら、わが国は先進国の中では依然としてむし歯が多いのが現状です。むし歯は砂糖などの発酵性の糖質を多く含む食品(お菓子や清涼飲料水)を間食として頻繁に食べることによって起きます。前出のグラフで示すようにこれらの食品を飲食すると5分以内にpHが歯を溶かす値に急激に低下し、その状態が食べた後もおよそ40~60分ぐらい持続します。したがって、これが1日のうちに何回も起きると歯はどんどん溶解して、むし歯が起こります。



## 一見きれいに見えても



歯垢が染まる液でみると…



はえたての歯は磨き残しが多い



歯と歯の間も…



歯と歯肉の境目も…



左の写真をご覧ください。一見よく磨けているように見えます。

これを歯垢が染まる液を使って見てみると、かなりの磨き残しの部分が染まりました。どの部分が染まっているかよく見てみましょう。歯と歯の間や歯と歯肉の境目が染まっています。これは、大人でも磨き残しの多い所です。仕上げ磨きの時に注意してあげてください。他にも、噛み合わせ面、生えたての歯、歯の裏側などが磨き残しの多い所なので気をつけましょう。

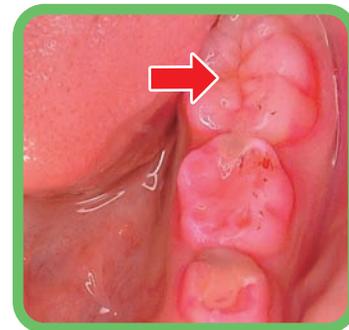
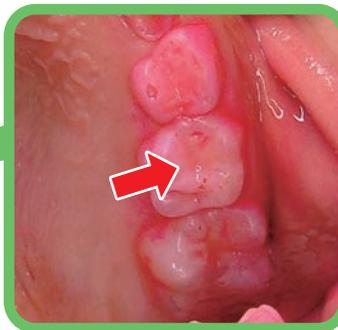
# 磨き残しが多い



歯と歯肉の境目、  
歯と歯の間など



歯と歯の間、噛み合わせの面、  
歯と歯肉の境目など  
また、はえたての歯は磨き残しが多い



噛み合わせの面

## きちんと磨いて良い歯 健康な歯をめざしましょう



千葉県内 小学校6年生の健康な口

●むし歯にならないために磨き残しを少なくしましょう

生まれてきた赤ちゃんのむし歯予防

カルシウムは「牛乳・乳製品」「大豆・大豆製品」「緑黄色野菜」「小魚類」「海藻・乾物」に多く含まれています。

バランス  
植物性蛋白・  
野菜・海藻・  
小魚

妊娠中に主食が重要なのは  
母体等のエネルギー確保のため

お乳を  
出す準備  
お米を主食と  
する和食

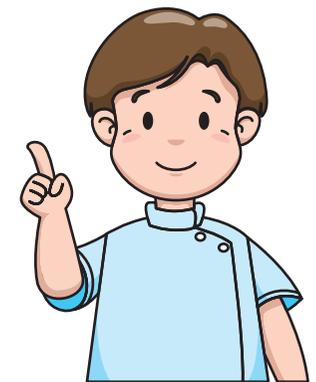
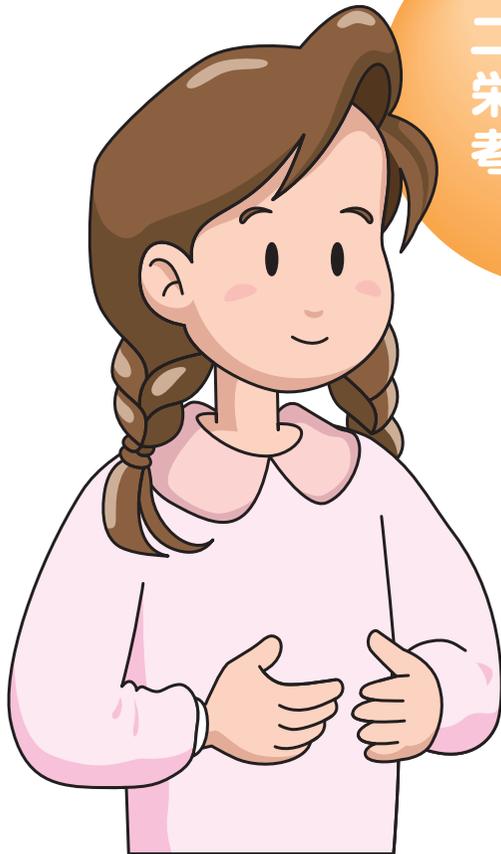
これらを上手に組み合わせて  
カルシウムを摂取できるような  
食習慣を確立しましょう。

二人分の  
栄養とは  
考えない

妊婦さん  
の食育

タバコや  
お酒は禁忌

ストレスの  
ない生活



## 哺乳瓶について

ミルクを飲ませるものですので、清涼飲料水や野菜ジュースなどの酸性のものを飲ませるのには使用しないようにしましょう。

### 哺乳瓶う蝕をご存じですか？

くわえたままで寝かせてしまうと、むし歯になりやすくなります。

1歳を過ぎたら徐々にやめるようにしましょう。

## 離乳食についての注意!

自然の味を覚えさせましょう。(本来もっている味)

多くの味、舌触り(触感)に慣れさせましょう。

味付けはうすくしましょう。

甘味に慣れさせるのは、もう少し後までとっておきましょう。

3歳くらいまでは出来るだけ菓子を与えないようにしましょう。

## 母乳について

吸う力を鍛えます。

かむことによって脳の発育に関与します。

母乳には免疫体が含まれています。

細菌数が少なく、消化されやすいです。

酵素やビタミンが破壊されません。

母子ともに精神的に満足感が得られます。

母乳を与えながら寝かせるのはやめましょう。



この項目は、9割以上のお母さんは、わかっているけど実行は難しく、出来ていないようです。どうしても無理であるならば、起きている間は、歯を磨いてあげてを心掛けましょう。

## 平成18年度「幼児の摂食機能等」に関する調査

私たち千葉県歯科医師会では千葉県の委託事業の中で幼児の摂食調査事業を平成18年度より行っております。

これは、幼児の食べ方、仕草などに着目し、日頃お子さん方がどのように食と関り、食べ方をしているのか、

又、問題点はないのかアンケート調査を行い、その分析や、直接現地に訪れ実態を把握し、指導することを目的とした事業です。

\*ちなみに平成17年度はアンケート1,000施設に送付し、有効回答:705 8箇所の現地実態調査観察対象者数:594名  
分析により、

①口をあけてペチャペチャ食べている

②いつまでも口の中でもぐもぐしている

が比較的多い傾向でした。

※ただし、おなかがいっぱいの時もこの様なことが見られますので、頻繁に見られたらご相談下さい。

①一口サイズに噛み切る 時に前歯を使わない (口の横のほうで噛み取る)	②口を開けてペチャペチャ 食べている (口に食べ物が入っていない、 時には口が開いていて、 舌が覗いている。)	③食事中頻繁に水分を取る (水分で流し込む)	④いつまでも口の中に食べ物 が入っていてモグモグ している (なかなか飲み込まない、飲み込めない。)	⑤硬いもの、かみごたえのある 食材を残している (スルメ・鶏の唐揚げ・ゴボウなど)
1.7%	7.6%	4.2%	8.8%	1.4%

## ②食べる機能の発達の注意点

まず、発達のプロセスを大きく3つに分けました。

はじめは「自分で食べる」、次に「ちゃんと食べる」、最終的に「正しく食べる」ことを目指します。

大まかな時期	大まかな目安	マナーの目安	食事時間	口腔機能の発達の目安
2歳～3歳児	自分で食べる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができる。</li> <li>・スプーンをもって、食べ物を口に運ぶことができる。</li> <li>・お箸を持って食べられる。</li> <li>・食事中ふらふら出歩かない。</li> </ul>	時間を決めない  時間をゆるくきめる  時間を決める	<ul style="list-style-type: none"> <li>・モグモグごっくんできる。</li> </ul>
3歳～4歳児	ちゃんと食べる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お茶碗を持って食べられる。</li> <li>・お椀を持って汁物が飲める。</li> <li>・口に食べ物を詰めこまない。</li> <li>・食べ物を口に入れたままおしゃべりしない。</li> <li>・食べ方欠点の修正(早食、選食)</li> <li>・好き嫌いの是正</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・口を閉じてモグモグごっくんできる。</li> <li>・グチャグチャ音を立てない。</li> <li>・左右均等に食べる。</li> </ul>
4歳～5歳児		<ul style="list-style-type: none"> <li>・犬食べをせず、姿勢を良くして食べる。</li> <li>★和食の基本を知る。</li> <li>・棒食べをしない。</li> <li>・麺類はすする。</li> <li>・よせ箸をしない。</li> <li>・迷い箸をしない。</li> <li>★洋食の基本を知る。</li> <li>・スープは食べる感じで。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちゃんと時間内で食べる。</li> </ul>
5歳～6歳児	正しく食べる			

参考文献:千葉県健康福祉部、かむ力を育てる乳幼児の食事、平成20年3月 第3版 山口秀晴ら監修、MFT 入門初歩から学ぶ口腔筋機能療法、わかば出版、2007.文責:東京歯科大学歯科矯正学講座 准教授 茂木 悦子

## ③家族みんなで口を健康に維持するには

お母さんが家庭の歯科のリーダーになって、積極的に取り組んでみませんか。

お子さんのために、周りの大人の口のチェック。自分の口も鏡でチェック。定期的に歯科健診。

お子さんがむし歯にならないように仕上げ磨き。歯みがき習慣、飲み物、間食のコントロール。

歯みがき粉はフッ化物の含まれているものを使う。

## ① 噛む・食べる機能の発達

0～5ヶ月頃

哺乳期  
舌飲み期

5～6ヶ月頃

離乳の開始  
口唇食べ期

離乳食のスタート。食べる量はごくわずかです。離乳食の硬さはすりつぶして粒がなく、適度に粘り気のある状態。ヨーグルトなど。赤ちゃんは唇や舌の感覚を感じ取ろうとしているので、直接唇に触れさせながら食べさせるようにしましょう。

7～8ヶ月頃

舌食べ期

舌でつぶしながら口をモグモグさせて食べられるようになります。離乳食の硬さは指でつまんで簡単につぶせるぐらいのやわらかさ。煮たかぼちゃ、煮た大根、豆腐など。舌でつぶせない硬さのものを食べさせると、『丸飲み』を覚えてしまうので注意しましょう。

9～11ヶ月頃

歯ぐき食べ期

一日3回の離乳食になります。食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。また、手づかみ食べを覚える時期です。離乳食の硬さは歯ぐきで押しつぶせるぐらい。前歯を使って『かじり取る』ことを覚えさせるために、細長くやや大きめの食べ物を用意しましょう。

1歳～3歳

離乳の完了  
歯食べ期

本格的な咀嚼の練習期に入ります。食べ物の感触、かみ具合、飲み込み具合、硬さなどを体験させ、それぞれの食べ方を覚えさせるために、豊富な食品目を食べさせましょう。離乳食の硬さはちょっと弾力があって簡単にかみ切れるぐらい。硬すぎて食べられない経験をさせてしまうと、好き嫌いの原因にもなるので気をつけましょう。歯で食べることへ完全に移行出来るのは、乳歯の5番目の歯が生えて、噛み合ってからです。年齢で判断するだけでなく実際の口の中を見てあげてください。



# 平成18年度「幼児の摂食機能等」に関する調査

幼児のむし歯が無いグループとむし歯があるグループを比較して  
**むし歯のないグループ**に多く見られた生活習慣は以下の通りです。

- ・食事の時間が決まっている
- ・食事で栄養バランスに気をつけている
- ・食事時に両側で咀嚼している
- ・卒乳の時期が1歳前後
- ・間食の時間が決まっている
- ・間食を子供の嗜好にしていない
- ・夕食後の歯磨きをしている
- ・かかりつけの歯科医が多い

間食でよく飲むものがお茶やミルクでした



幼児のむし歯の有無に関する項目で関連があったものは  
以下は、むし歯が出来やすい生活習慣です。

食事の時間を決めていない家庭は決めている家庭の  
**2.2倍**むし歯が発生する確率が高い  
ことがわかりました。

卒乳が1年以降の家庭では、  
むし歯が発生する確率が**2.4倍**高い  
ことがわかりました。

間食の時間を決めていない家庭では、  
むし歯の発生する確率が**1.9倍**高い  
ことがわかりました。

## 注目

したがって食事の時間がきまっておらず、卒乳が遅く、間食の時間をきめていない家庭では  
幼児にむし歯が起こる確率は約**10倍 (9.9)**高いことをしめしています。



# 遊びながら育てるお口の機能

## 口でじゃんけん

ほほを膨らませる……ゲー  
唇を尖らせる……チョキ  
目をむいて大きく口を開ける……パー

ゲー



チョキ



パー



## あっぷっぷ〜

## 風車を吹いて回す

## コップに水をいれてストローでブクブク

## ソフトクリームを舌先でなめる

## 風船をふくらませます

## 百面相

## ぶくぶくうがい



## お子さんの口の様子を観てみましょう

### ふだんの様子

- ・ 硬い食べ物は苦手である
- ・ 無意識に、口をポカーンと開けていることが多い
- ・ 唇が厚ぼったく、ダランとしている
- ・ 口角が下がっている（口のわきの部分）
- ・ 唇を閉じるとき、口元になんとなく違和感がある

### 食べている時

- ・ 一度にたくさんほおぼり、よくかまずに飲み込んでしまう
- ・ 食事のとき、奥歯ではなく前の方の歯で食べている
- ・ 食べ物を飲み込むとき、舌の先がのぞいている
- ・ 口の中にある食べ物が見えやすい
- ・ 食事中、食べ物が口からよくこぼれる
- ・ 舌を出して、食べ物をむかえに行く



以上のことが多く見られる様でしたら  
一度かかりつけの歯科医師に相談してください。

# 幼児の食育と歯科との関係

平成18年より千葉県8箇所の保育所・幼稚園児を対象に  
摂食・嚥下の観察を行い、うまく出来ていない園児の  
日頃の改善方法を提案しております。

## 千葉県特産物を利用した歯科からの提案 (千葉県歯科医師会)

8020 千葉の落花生  
ピーちゃん落花生

ピーナッツ食べて  
8020  
「80歳で20本の元気な歯」

(社)千葉県歯科医師会  
http://www.cda.or.jp/  
通って健康になっていくことができますので、乳幼児には与えないでください。

・8020ピーちゃん落花生!

8020の運動と食育について

- 8020運動とは、80歳になっても20本の歯をもち、生活の質を向上させるという運動です。自分の歯が20本以上あれば、よい歯の食べ物が不足はなくなり、生き生きと暮らせます。このことは歯肉の病、心身の健康にもつながり、生きる意欲にもなっています。

よく噛むことの効果

- よく噛み、食事や飲み物をよく咀嚼して消化を促し、食の楽しさを増します。
- 胃の働きを促進し、消化を助け全身の健康にもつながります。
- お口の周りの筋肉が鍛えられ、口元が引き締まる美顔にもつながります。

歯の健康とよく噛む食生活の重要性

- 噛み砕くことは、消化を助けるだけでなく、初期のむし歯を再石灰化し、むし歯の発生を防ぎます。また、よく噛むことにより、唾液の分泌が促進され、唾液に含まれる抗菌物質が細菌やウイルスを殺し、発癌物質を中和してがん予防につながります。

歯肉の健康と歯の働き

- 歯に流れる血液の量を測定すると、何も噛んでいないときより物を噛んでいる時のほうが血液の量が豊富です。よく噛むことは歯肉を刺激し、老人は歯肉を予防し、子供は知能の発達を促します。

噛むことももっと大切に

- 噛み砕くことは、お口のよい状態の維持に、歯のものは健康に保ちます。落花生をはじめ、硬い食べ物などの噛み砕くための食品を積極的に使い、噛む力を上げ、歯と歯茎の健康づくりを図ってください。

千葉県歯科医師会は歯科保健から食育をサポートしています。

落花生の保存についてお願い

- 湿気の多い場所、直射日光の当たる場所など避け、密封できる容器に入れてください。保存期限は表示の通りです。

名 称	から揚げ落花生
原材料名	落花生(千葉県産)
内 容 量	50g
賞味期限	種外下側に記載
保存方法	直射日光・高温・多湿を避けて保存してください。
販 売 者	全農産協同組合連合会 K 千葉県産落花生協同組合 東京都千代田区大塚1丁目5番1号

【8020ピーちゃんマーク】は、千葉県産落花生のシンボルマークです。

＜歯に関するお問合せ先＞  
社団法人 千葉県歯科医師会  
千葉県千葉市中央区新大塚1丁目5番1号  
電話 043-241-6471

＜落花生に関するお問合せ先＞  
全農産協同組合連合会千葉県本部  
千葉県千葉市中央区新大塚1丁目5番1号  
電話 043-245-7374

(PR用・非売品)

千葉県産 たづくり

カルシウムたくさん!

67 kcal

・いわしのたづくり「たづくりで健康な歯づくり」

千葉県歯科医師会は県民の皆さんの健康生活をサポートします!

Q1 日本で一番口いわしが獲れる県は?

A. 千葉県!

Q2 カルシウムを摂ると何がよいの?

A. カルシウムは歯や骨を丈夫にしてくれる効果があります。

名 称	たづくり	栄養成分表示(可食部100g当たり)
原材料名	かたくいわし(千葉県産)	エネルギー..... 336kcal
内 容 量	20g	たんぱく質..... 6.6g
賞味期限	種外下側に記載	脂 質..... 0.7g
保存方法	直射日光・高温多湿を避け 凍蔵で保存してください。	炭 水 化 物..... 0.3g
販 売 者	千葉県産落花生協同組合 東京都千代田区大塚1丁目5番1号 TEL0476-77-6667	ナトリウム..... 710mg
		カルシウム..... 2500mg
		シ ン ナ..... 920mg
		鉄..... 220mg

【5訂日本食品標準成分表】による

賞味期限(未開封)

## 妊産婦のための食生活指針

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。そこで、この時期に望ましい食生活が実践できるよう、何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく伝えるための指針を作成しました。

この中には、1日の食事の目安となる「妊産婦のための食事バランスガイド」と妊娠中の体重増加の目安となる「推奨体重増加量」が示されています。

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで  
たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、  
からだと心にゆとりのある生活から生まれます。



# 妊産婦のための食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

「食事バランスガイド」ってなあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマに例えて、それぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

妊娠前から、健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。



「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと  
妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事を調節しましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも進められます。

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に

妊娠期・授乳期には、必要とされるカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

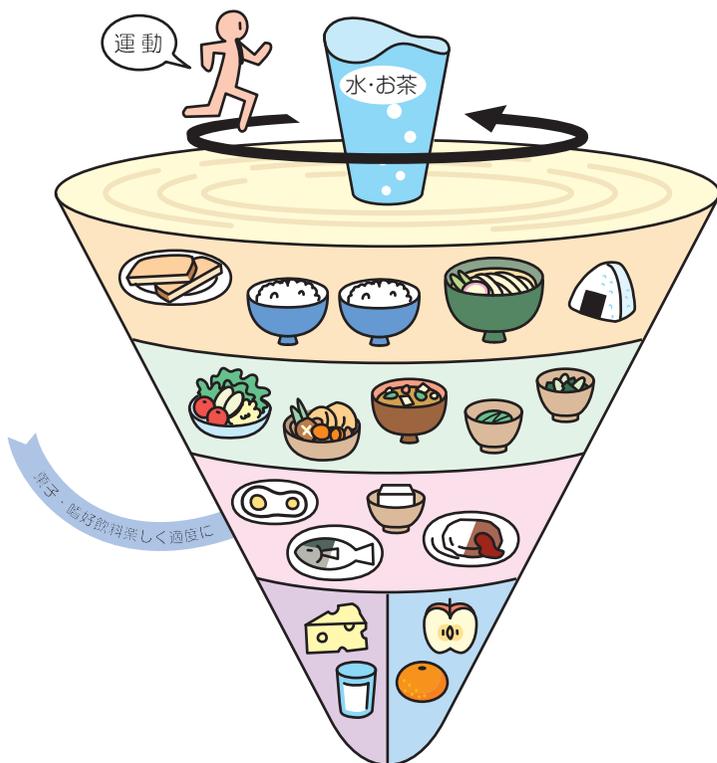
母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。

たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。

出典：厚生労働省



非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補う必要があります。食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場合で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200Kcal。非妊娠時・妊娠初期(20~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。厚生労働省及び農林水産省が作成した食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」(2005年)に、食事摂取基準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加筆

妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に  
体重の増え方は順調ですか。望ましい体重増加は、妊娠前の体型によっても異なります。

お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます。  
赤ちゃんや家族との暮らしを楽しんだり、毎日の食事を楽しむことは、からだと心の健康につながります。

# スマイルアップ!ちば体操

千葉県歯科医師会のオリジナルソング『GO!GO!8020』の軽快なリズムに合わせて、みんなで楽しく顔と口のエクササイズをしましょう! 無理をせずできるところだけ、楽しみましょう!座ってできる体操です。

## 『GO!GO!8020』

作詞：岸田 隆  
作曲：阿部 浩生  
補作編曲：古川 はじめ  
歌：橋本 弘幸  
振付：健康運動指導士 原 真奈美

### 【歌詞】

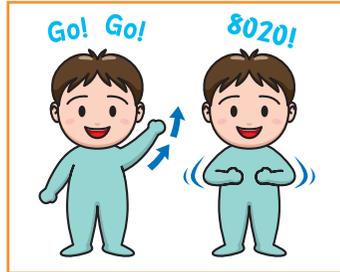
頭を揺らし 手が踊り出す  
ちょっこり顔を出す かわいい乳歯  
やんちゃダンスでハッスルお口にミルク色の歯  
一緒に守るぞ8020

彼氏彼女の恋の駆け引き  
歯が命ってことさ 芸能人じゃないけど  
ダンスビートでクールに迫ればキラリ輝く歯  
二人で続けよう8020

シャカシャカショコショコ20本  
80歳で20本  
3月に1度の定期検診  
めざせ8020!

仕事に追われ忙しいけど  
ランチタイムの後も 歯磨きするよ  
ダンスホールでストレス解消真珠色の歯  
働き盛りの8020

無病息災 健康祈願  
元気の源は 歯を守ること  
盆踊りでもかっぽれがんばれ今も白い歯  
みんなにありがとう8020



### 言語の脳神経系

『GO!GO!8020』というフレーズをはっきりと発音して、声を出して楽しく歌います。声を出すことが大切です。手の動きばかり頑張らなくて大丈夫です。歌の中では何度も出てきます。はっきり口が動くように顔全体で歌ってみましょう!



### 顔面体操

目と口をグッとつぶり、手もグーです。次に目も口も鼻も手も全部パーッと開きます。(2回繰り返す)今度は両方の頬をふくらませ、両手の指を合わせます。手を外に回しながら、口の両端を上げ、やさしいスマイルを作ります。(2回繰り返す)



### 舌体操

舌で右の頬の内側を押します。右手は横にグーで上げます。次は左の頬の内側を押して、左手は横にグーで上げます。手を下の内側から大きく外側に回し、ガッツポーズをしましょう。イーの口で、力強いスマイルを作ります。



### 首と肩の体操

首を右に倒し正面に戻します。左に倒して正面に戻します。「80(はちまる)」で肩をアップして「20(にいまる)」で肩をダウンします。



### 唾液腺マッサージ:

#### 顎下腺(がつかせん)

両方の手の指を少し開いてフェイスラインの下にあてます。親指以外の4本の指でグッと2回押し上げます。痛くない力加減で押しましょう。



### 唾液腺マッサージ:

#### 耳下腺(じかせん)

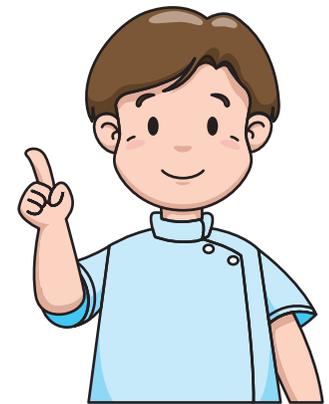
あごのかくかくするところに今使った4本の指をそろえてあてます。後ろから前、後ろから前、と2回動かします。つばが出てくるイメージをもってマッサージしましょう。



### 唾液腺マッサージ:

#### 舌下腺(ぜつかせん)

両方の親指をそろえて舌の付け根にあてます。2回グッと押し上げます。少し早いリズムですが、どこを押すとつばが出てくるのかだんだん覚えていきましょう。



# ちば★はっきりことばエクササイズ

言葉をはっきり発音することで、脳や顔の刺激になり表情を豊かにし、顔が引き締まる効果も期待できます。  
顔全体で発音するイメージで「ちば★はっきりことば」言ってみましょう!

かいがん こうじょう カキクケコ  
かわいい こイルカ カキクケコ  
さかなと しおかぜ サシスセソ  
たけのこ とったよ タチツテト  
たのしく たべよう タチツテト  
たのしく たいそう タチツテト  
なかまと なみのり ナニヌネノ  
なのはな ナムルに ナニヌネノ  
はなつみ ふゆでも ハヒフヘホ  
はっちゃん ひこうき ハヒフヘホ  
マリーンズ まけるな マミムメモ  
らくだで らくらく ラリルレロ  
ラインで リゾート ラリルレロ  
パキッと ピーナツ パピプペポ  
パンジー ポピーも パピプペポ  
パレード ピカピカ パピプペポ



千葉県健康福祉部・社団法人 千葉県歯科衛生士会

脳の働きを  
活発にします



味覚の発達を  
促します



歯の病気を防ぎ、  
口臭を少なくします



胃腸の働きを  
促進します



元気がわき、  
ストレス解消に  
つながります



肥満を防ぎ、  
生活習慣病を  
予防します



がんを  
防ぎます

さわやか

言葉の発音が  
きれいになり、  
顔の表情も豊かに  
なります



## 噛むことの8大効果

- ① 肥満を防ぎます、それにより生活習慣病予防にもつながります。
- ② 味覚の発達を促します。  
よく噛み、素材の味を味わうことが大切です。
- ③ よく噛むと、言葉の発音がきれいになり、顔面の筋肉トレーニングになって表情も豊かになります。
- ④ 脳の働きを活発にします。  
噛めるネズミと、噛めないネズミの実験では学習効果の高かったネズミは噛めるネズミでした。
- ⑤ 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします。  
唾液量も増えます。
- ⑥ よく噛むことによって、唾液のたくさん出ることにより、唾液中の酵素効果でがん予防につながります。
- ⑦ よく噛めば当然しっかり細かくなりますので、胃腸の働きを助け、健康でいられます。
- ⑧ しっかり奥歯で噛みしめることは、元気が湧き、パワーアップにつながります。

# 咀嚼法

■咀嚼法とは、よく噛んで食べる健康法です。

1週間で体重が1kg減るか減らないかの微々たる効果ですが、  
1ヶ月～2ヶ月続けて2～3kg減ったときに、血糖値や血圧の値が見事に改善します。  
予想以上に内臓脂肪が良く燃焼します。

■なぜやせるのか

咀嚼によって脳内ヒスタミン神経系が賦活化される

→食欲の抑制、内臓脂肪の分解促進、脂肪合成の抑制等により体重が減少する。

臨床的には咀嚼法として応用できる。



咀嚼法を継続し、習慣づけるために

- ①何回噛むかを患者さんに決めさせる、決めたら変えさせないように指導
- ②1回30回と決めたら、30回噛めたときには○印、出来なければ×と1回ごとに記録させ、図式化する。
- ③食事に時間をかける、朝、～時～分からと記載させる。

などの方法があります。

咀嚼法を継続し、習慣になってくると、味覚が鋭敏になってきたり、空腹感、満腹感を感じるようになってきます。

出典：社団法人 千葉県歯科医師会

# かみ応え表 毎日の献立作りにお役立て下さい。

←かみ応え 小

かみ応え 大→

かみ応え度 食物分類	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
穀類			食パン 	うどん(ゆで) カップめん	麦ご飯 ご飯 白玉だんご 	スパゲッティ (ゆで) 串だんご	もち ピザ皮	乾パン		
いも・豆類	さつまいも(ゆで) マッシュポテト じゃがいも(ゆで) 木綿豆腐	うずら豆	大豆(水煮) 納豆	こんにゃく	長芋	フライドポテト	凍り豆腐 (もどし)	油あげ	豚ひれ(ソテー) 牛モモ(ソテー)	
肉類		コンビーフ	ソーセージ 肉団子		チャーシュー		鶏モモ(ソテー) レバー(ソテー) ミンチステーキ			
魚介類		サケ(生) ブリ(焼) ウナギ(かば焼)	まぐろ 魚肉ソーセージ	さつまあげ つみれ	かまぼこ ちくわ	イカ(ゆで) カツオ(角煮)	イカ(生) 酢だこ	イワシ(佃煮風) なまりぶし		みりん干し さきいか
野菜類	大根(ゆで) かぼちゃ(ゆで) かぶ(ゆで)	なす(あげ、むし) 枝豆、トマト 白菜、タマネギ  	グリーンピース (ゆで)	ふき(ゆで) ごぼう(ゆで) わかめ	かぶ(生、漬物) ほうれん草 さやえんどう アスパラガス スイートコーン缶	きゅうり(生、漬物) なす(生) 大根(生) ピーマン、レタス もやし(ゆで) たけのこ(ゆで) 	らっきょう 白菜(漬物) 	はす(酢漬) キャベツ(生) 	セロリ(生) にんじん(生) 	たくあん
卵・乳類	卵豆腐	クリームチーズ ゆで卵(黄身) だし巻き卵	ゆで卵(白身) オムレツ、卵焼き	チーズ						
菓子類	カスタードプリン 水ようかん、 ゼリー	バタークッキー スウィートポテト カステラ	ポテトチップ フリッツ クラッカー	甘納豆 ソフトせんべい えびせん			かりんとう			
果物 種実類	すいか、メロン	桜桃(缶) みかん(缶) いちご バナナ		ブルー 梨 りんご	ピーナッツ しいたけ	マッシュルーム	干しぶどう アーモンド			



平成20年度(第15回)  
「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクール(お弁当)レシピNo.1  
(社)千葉県歯科衛生士会特別賞  
峰 木乃実 (女・小学生)

テーマ はさみで作るワクワクちらしずし  
料理名 ちらしずし

<p>材料(2人分) お米 2合 干しいたけ2個 ちりめんじゃこ20g あわせ酢 酢 大さじ2 砂糖 小さじ1 塩 少々 しゃけ 1枚 こんにゃく1/4枚 にんじん ステック2本 さやいんげん2本 カットごぼう少々 こんぶ4cm角1枚 ひじき 10g 砂糖 大さじ1/2 みりん大さじ1/2 だししょうゆ小2 ゴマ 少々 たまご 2個 紅しょうが 少々 プチトマト2個 (1人分)766kcal 所要時間合計30分</p>	<p>作り方 ①しゃけを入れてごはんをたく。 ②干しいたけを水でもどしておく。 ③あわせ酢の中にちりめんじゃこを入れる。 ④ひじきを水でもどしておく。 ⑤こんにゃく、干しいたけ、ひじき、さやいんげん、カットごぼう、スティックにんじん、こんにゃくをはさみで切って、あまからく煮る。(さやいんげんは最後に入れる) ⑥フライパンにバターを入れていたまごを作る。 ⑦ごはんにあわせ酢と煮た野菜とゴマを入れてまぜる。(しゃけの骨を手で取ってまぜる) ⑧おべんとう箱につめる。 ⑨いたまごを入れる。 ⑩紅しょうがをのせる。 ⑪プチトマトをかざる。</p>
---	---

彩りがとてもきれいで、酢飯を使っているので、たくさん食べられます。具もこんにゃくやごぼう、干し椎茸、にんじんなどよく噛んで食べるものを選びました。



平成20年度(第15回)  
「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクール(お弁当)レシピNo.2  
(財)学校給食会理事賞  
田仲 祐紀 (男・小学生)

テーマ よくかむぞ!! 弁当

<p>コンブ入り玄米ごはん 材料(2人分) 玄米1合水1.5合 こんぶ5cm×5cm 塩ひとつまみ、 白ごま少々</p> <p>あじのみそチーズ焼き 材料(2人分) あじ 1匹、しそ 2枚 みそ 小さじ2 しょうゆ・塩・酒 各少々 ねぎ(みじん切り)大さじ2 とろけるチーズ1枚</p> <p>いかと落花生のピリカラいため 材料(2人分) いか1/2杯 落花生10g きぬさや6枚 にんにく1/2かけ しょうが 2g 玉ねぎ 20g クチャア大さじ2 しょうゆ小さじ1 砂糖 小さじ2 醤油・みそ 各少々 落花生油 各少々</p> <p>たらのくんせいとセロリのサラダ 材料(2人分) たらのくんせい10g セロリ8cm 青じそトレッシング小さじ1</p> <p>大根とにんじんの皮のカレーさんびら 材料(2人分) 大根の皮 30g にんじんの皮 30g 砂糖 小さじ1 しょうゆ小さじ2 カレールー 2g ごま2g</p>	<p>作り方(所要時間 5分) ①玄米を2.3回すすぐ程度にとぐ。 ②コンブをハサミで細く切り塩をひとつまみ、水を田に入れて1時間位してから、炊飯器で炊く。 ③ごはんを盛りつけ、白ごまをふる。</p> <p>作り方(所要時間 10分) ①あじを三枚におろして、皮をむき細かく包丁でたたく。 ②①の中にみそ、しょうゆ、ねぎ、塩、酒を入れてまぜ合わせる。 ③②を4等分にしてハンバーグ型にまとめてフライパンでふたをして焼く。 ④焼けたらとろけるチーズを4等分して、1枚ずつ上に乗せてむらす。そしてしそでつつむ。</p> <p>作り方(所要時間 8分) ①いかの内臓をとりのをき、開く。 ②いかの皮をむき短冊切りにし、ゆでる。 ③にんにく、しょうがをみじん切りにし、玉ねぎは2cmの角切りにする。 ④クチャア、しょうゆ、みそ、砂糖、豆板醤、酒をまぜておく。 ⑤ごま油でにんにく、しょうがをいため玉ねぎを加えていため、火が通ったら④を入れて更にいため、②のいかと落花生を入れて味をからめ、最後になめ切りしたきぬさやを加える。</p> <p>作り方(所要時間 2分) ①たらを食べやすい大きさに手でさき、さつゆでたセロリを入れて青じそトレッシングをあえる。</p> <p>作り方(所要時間 5分) ①大根の皮は細切り、ピューラでむいたにんじんの皮は適当な長さになるまで切る。 ②フライパンにごま油をいれ①を塩、砂糖、しょうゆを汁気がなくなるまで砂糖 小さじ1 いためる。 ③市販のカレールーをけずって②に加え味をからめてカレールー2g ごま2g</p>
--	---

(1人分)575kcal 所要時間合計40分  
玄米にコンブを入れてヘルシーに、そしてかむ回数をアップ。大根やにんじんの皮を使って野菜をムダなく。そして、お父さんの大好きなお酒のおつまみのたらのくんせいや落花生を使って、ひと工夫したおかずを考えました。



平成20年度(第15回)  
「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクール(お弁当)レシピNo.3  
千葉県知事賞!!  
林 莉聖 (女・小学生)

テーマ たっぶりボリューム 弁当

<p>さんびらごぼろ 材料(2人分) ごぼろ 1/2 本人参 1/4 本 粉末だし砂糖・酒・みりん・しょうゆ 各適宜</p> <p>お肉のクルクル巻き 材料(2人分) 豚肉 4枚 えのき 20g 枝豆 16~20粒 塩・こしょう・焼肉のたれ 各適宜</p> <p>野菜のごまピーあえ 材料(2人分) ほうれん草2/3束 キャベツ 2/3枚 人参 少々 ごま・砂糖・ピーナッツパウダー 各適宜 めんつゆ 各適宜</p> <p>しらす入り玉子焼き 材料(2人分) 玉子2個 しらす 少々 砂糖・塩・マヨネーズ 各適宜</p> <p>15穀ご飯 材料(2人分) 白米 2合 15穀 1袋</p>	<p>作り方(所要時間 10分) ごぼろと人参を切り、いためて粉末だし、砂糖、酒、みりん、しょうゆで味付けをする。</p> <p>作り方(所要時間 7分) ①豚肉をたたいてうすく広げ、塩、こしょうをする。 ②2枚の肉をそれぞれにえのき、もう2枚それぞれに枝豆をのせ、しっかりと巻く。 ③フライパンで焼き、焼肉のたれをからめる。</p> <p>作り方(所要時間 10分) ①キャベツと人参を切り、ゆでる。 ②ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。 ③野菜に砂糖、めんつゆ、ごま、ピーナッツパウダーを入れてあえる。</p> <p>作り方(所要時間 7分) ①玉子をわりほくし、砂糖、塩、マヨネーズを入れる。 ②フライパンに玉子をうすくしき、しらすをふりかけ端から巻いて焼く。</p> <p>作り方(所要時間 1分) ①白米をとぎ炊飯器の目盛りどおりに水を入れる。 ②雑穀を入れ30分以上ひたす。 ③いつもどおりに炊飯器でたく。</p>
--	---

(1人分)796kcal 所要時間合計35分  
材料は、ピーナッツやにんじんなどの千葉の特産物や歯ごたえのあるもの、カルシウムなどの栄養面も考え、バランスよく選びました。

出典:社団法人 千葉県歯科衛生士会

## 平成20年度妊婦歯科保健実態調査

母子歯科保健事業を充実させることを目的として妊産婦さんの口腔に対する意識や現況についての調査、そのデータ分析を行いました。

調査結果から、歯科の**定期健診を受けている方**と、**定期健診を受けていない方**とで以下の項目に顕著な差が認められました。以下の項目いずれも定期健診を受けている方に良い結果があらわれました。



● 歯みがきにかかる時間が長い方が多い

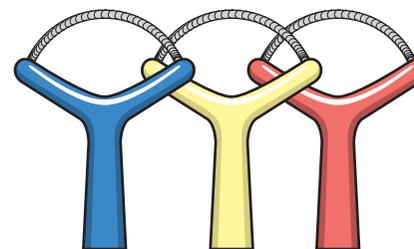
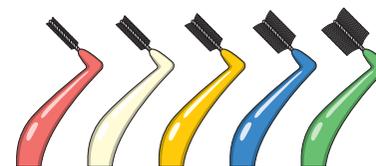
● 補助歯口清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシ）を使用している方が多い

● むし歯予防方法の説明を受けている方が多い

● 歯周病予防の説明を受けている方が多い

● 口腔内の気になることが少ない

● 間食の習慣が不規則であると答えた方が少ない



- よく飲む飲み物は「水」と答えた方が多い
- よく飲む飲み物は「牛乳」と答えた方が多い
- かかりつけ歯科医院をもっている方が多い
- むし歯菌伝播(感染)について知っている方が多い
- むし歯のでき方について知っている方が多い
- むし歯の予防方法について知っている方が多い
- 歯周病の胎児への影響について知っている方が多い
- 歯周病はどのような病気か知っている方が多い
- 歯周病の予防改善について知っている方が多い
- 食育を日頃の生活で行っている方が多い



以上により、定期健診を受けている方が自分自身や家族の口腔の健康を守ることの知識が多いことがわかりました。  
定期健診を受けられることをお勧めいたします。

出典:千葉県健康福祉部・千葉県歯科医師会・東京歯科大学 衛生学講座

本冊子『母親になる方へ』編集にあたり、ご指導を頂戴いたしましたことに厚く御礼申し上げます。

●食育を支える千葉県口腔保健円卓会議●

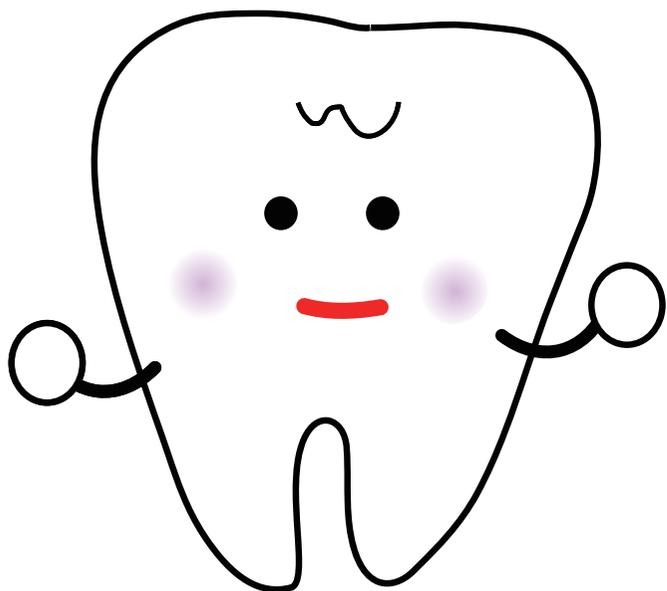
日本大学 名誉教授  
千葉県千葉リハビリテーションセンター看護局 副看護部長  
千葉県歯科衛生士会 会長  
千葉県栄養士会 会長  
千葉県立保健医療大学 健康科学部歯科衛生学科 教授  
日本大学松戸歯学部 社会口腔保健学講座 教授  
川村学園女子大学 教育学部児童教育学科、大学院 児童教育学科長・教授  
川村学園女子大学 人間文化学部生活文化学科 大学院教授  
千葉県立保健医療大学 健康科学部栄養学科 助教  
千葉大学大学院医学研究院 先端応用医学研究部門 教授  
戸板女子短期大学 食物栄養科 准教授  
聖徳大学短期大学部 総合文化学科 教授  
日本大学松戸歯学部 小児歯科学講座 教授  
東京歯科大学 衛生学講座 主任教授  
日本大学松戸歯学部 障害者歯科学講座 教授  
東京歯科大学 歯科矯正学講座 准教授  
和洋女子大学 家政学群健康栄養学類 教授

赤坂 守人  
荒木 暁子  
岡部 明子  
木嶋 義郎  
日下 和代  
小林 清吾  
坂口 早苗  
坂口 武洋  
杉崎 幸子  
丹沢 秀樹  
辻 ひろみ  
四十九院 静子  
前田 隆秀  
松久保 隆  
妻鹿 純一  
茂木 悦子  
柳沢 幸江

●資料提供・企画構成の助言●

千葉県歯科医師会 会員 兼元 妙子  
千葉県歯科医師会 会員 鳥山 栄

(敬称略)



監修 ● 東京歯科大学 衛生学講座 主任教授 松久保 隆  
東京歯科大学 歯科矯正学講座 准教授 茂木 悦子

編集 ● 千葉県歯科医師会 地域保健医療委員会  
小西 秀次 西野 雄一 阿左見 葉子  
櫻井 真人 山田 章雄 新井田 光希子  
尾崎 俊郎 長野 高志  
千葉県歯科医師会 理事 松田 一郎

発行日 ● 平成21年3月

発行 ● 千葉県健康福祉部健康づくり支援課

〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1 TEL:043-223-2402

社団法人 千葉県歯科医師会

〒261-0002 千葉市美浜区新港32-17 TEL:043-241-6471

---





