



2026. 6月

ほけんだより No.3

犬山市子ども未来園

6月4日～10日

歯と口の健康週間です



「甘いものを食べるとむし歯になる」とよく聞くけれど…。子どもは大好き。甘いものは、食べたらダメなの？



甘いものは、食べても大丈夫。問題なのは、食べ方です。「甘いものを抑えすぎると隠れて食べるようになってしまう」なんてことも。子どものおやつは、体と心のエネルギー。上手に取り入れたいですね。



甘い物を食べる時には

歯科検診の時に歯医者さんから「甘い物の食べかた」や「むし歯予防」についてのポイントを教えていただきました。

だらだら飲食に注意！

甘いものの量を減らしても、だらだら食べていては、むし歯予防になりません。おやつは、時間を決めて食べましょう。



お茶か水といっしょ○

甘いジュースといっしょ✕

お茶には、タンニンやフッ素などむし歯になりにくくする成分が入っています。飲食後に飲むと効果的です。



1日1回仕上げみがき

むし歯菌は、夜寝ている時が一番活発です。仕上げみがきは、寝る前が効果的。小学校低学年頃までは、仕上げみがきが必要です。



イオン飲料の飲みすぎに注意しましょう！！

暑くなってくると「熱中症予防には、水分補給を」という言葉をよく耳にしますね。しかし入園するまで、主にスポーツドリンクやジュースで水分補給。入園後に園ではお茶を飲まないで、なかなか水分を補給することができず困ってしまっただ。なんてことも。

スポーツドリンク	「ゼロ」と名前の付いたものなら 大丈夫??
たくさんの糖分が含まれています。 例えば、500ml、1本を飲むと・・・ ↓ 軽く、1日の糖分摂取量を超えてしまいます。	×NO 人工甘味料で甘みを感じるように作られていて、ブドウ糖・果糖・液糖などの糖分は含まれています。

イオン飲料を飲みすぎるとよくないのは、どうして？

- ・砂糖が多く含まれていて、むし歯へのリスクが高い
- ・糖分が多く含まれていて、肥満傾向になりやすい
- ・普段の食事が摂れている場合にイオン飲料を与えてしまうと、電解質が多くなりかえってのどが渇いてしまう
- ・イオン飲料の多量摂取は、肥満の原因だけではなく食欲不振など全身に悪影響を及ぼす

熱中症予防 何で水分補給するといいい？

★普段のむもの 水 お茶

水は水分補給の基本です。また、汗をかくとミネラルが不足する為、ミネラル入り麦茶がオススメです。

★大量に汗をかいた時は スポーツドリンク 経口補水液

たくさん汗をかいた時は、水分と共に塩分も失われます。ナトリウムを補いましょう！



イオン飲料の飲み過ぎは、虫歯や生活習慣病との関連もあるためタイミングや量には十分注意しましょう！！

楽田西子ども未来園では、『病後児保育』を実施しています。病後児保育とは、専用スペースにて病気の回復期にあるお子様を一時的にお預かりする保育の事です。

「病後児保育について」・「お子様の健康について」等相談があれば、お気軽に下記までご連絡ください。

【連絡先】楽田西子ども未来園 ☎0568-67-2761（月曜日～金曜日 9:00～16:00）

総合犬山中央病院では『病児保育』を実施しています。

【連絡先】総合犬山中央病院 ☎080-7036-1328（月曜日～金曜日 9:00～16:00）