

# とよなか食育プラスワン

みんながそれぞれプラスワンを実践しよう



できそうなことに☑

3～5歳頃のお子さんのための「プラスワン」

## 健康な歯や口で しっかりかんで おいしく食べよう

とよなか食育プラスワンとは  
食育に関心のある人もない人も、  
今の自分に無理のない範囲で  
ほんの少しだけ工夫することで、  
健康で心豊かな生活の実現を  
めざす取り組みです。

今日から取り組んでみよう  
わたしのプラスワン ベスト3は？

第1位

第2位

第3位

こんな歯や口  
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

### ★ 健康な歯

「おやつ時間を決める」ことを  
生活にプラスワンすると、むし  
歯の予防にもなります。実は、  
1つのプラスワンから得られる  
効果は1つだけではないという  
ことです。

- 家族みんなで歯みがきをする
- フッ素入り歯みがき剤を使う
- 歯ブラシの毛先が開いたら交換する
- かかりつけ歯医者さんをもつ
- 保護者による仕上げみがきを習慣にする
- 甘い飲み物は時間を決めて飲む

### ★ 食事が おいしい

- おやつ時間と量を決める
- 早寝・早起きをする
- 家族で同じメニューを食べる

### ★ 食事が 楽しい

- 家族みんなで食事をする
- 食事のときはテレビを消す



こんな歯や口  
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

### ★ よくかんでいる

上手にかんで食べる力は、口を使った  
遊びや日常の動作の中でも育まれます。

幼児は口のカや動きが未熟です。  
マナーに加え、事故予防のためにも  
遊び食べは避けましょう。

### ★ のどに つめないよう 安全な食べ方 ができています

- ゆっくり食事をする
- かむ回数が増えるメニューを取り入れる
- いろいろな食材を食べる
- シャボン玉を吹く
- にらめっこ遊びをする
- よく話し、よく笑う
- 楽しく歌う
- ぶくぶくガラガラうがいをする

- 食べるときは大人がそばにいる
- 食事やおやつは食卓で食べる
- 歯の状態に合わせて食品のサイズや硬さを調整する

お問合せ : 豊中市 こども未来部 おやこ保健課 (06-6858-2802)