

ひつじぐも

第15号 2024年8月 日発行

こんにちは！「ひつじぐも」は、お家でがんばってくれているきょうだいのみんなのためのお手紙です。今回は病院で働いている歯の先生と栄養士さんにインタビューをしたので紹介します。

小児歯科ってどんなところ？

みんなのお口の健康を一緒に考えています。虫歯や歯並び、歯のけがなどの治療と予防をしながら、大人になっても健康なお口でいられるようにお手伝いしているよ。

健康なお口の役割ってなあに？

おいしく食べる！

食べ物を噛んで飲み込めるようにしたり、食べ物を味わいます。よく噛んで食べましょう。

はっきり話す！

くちびる、舌、歯で話す音をつくりまします。虫歯で歯がなくなってしまうと、話しづらくなるんだよ。

きれいな歯並びをつくる！

歯は、舌とくちびる・ほっぺにはさまれて並んでいます。お口をぽかんと開いていたり、指しゃぶりをしていると歯並びが悪くなるんだ。舌、くちびる、ほっぺバランスよく正しく動かさせていることで、きれいな歯並びにつながるよ。

歯磨き粉の選び方

フッ素入りの歯磨き粉がおすすめです。フッ素は歯を強くして虫歯になりにくくするよ。5歳まではフッ素の濃さが900～1000ppm、6歳からは1400～1500ppmがおすすめなので、大人の人に相談して歯ブラシにつける量も気をつけよう！

〇バランスのよい食事ポイントは？

「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べること。それぞれ大切な働きがあり、そろえて食べることで必要な栄養素を過不足なくとることができます。

副菜

(野菜、きのこ、海藻)

からだの調子を整える

主食

(ごはん、パン、めん)

からだを動かす
エネルギーのもとになる

主菜

(肉、魚、卵、大豆製品)

からだの血や肉になる

〇人気なメニューをおしえてください！

行事食です。入院中でも季節の移り変わりや行事を楽しんでいただけるよう、カードを添えたり行事にちなんだ料理をお出ししています。

【こどもの日】



【クリスマス】



【ひなまつり】



☆病院ツアー2024を開催しました☆

参加してくれたみんな、どうもありがとう
また会えるのを楽しみにしてるよ



いつもお家でがんばってくれていてありがとう！これからも、東北大学病院のスタッフ全員でみんなのことをおうえんしているよ。



バックナンバーはこちらからアクセスできます。
どうぞご覧ください。
(東北大学病院小児腫瘍センター HP 内)

