



おやつの種類、与え方を工夫してみましょう

おやつの種類工夫

原材料に砂糖が入っている食べものや飲みもの
(ケーキ、チョコレート、ジュースなど)



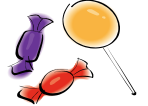
シュガーレスのものにかえてみましょう。

(酸にならない甘味料を使ったものや、ほしぶどう、干し柿などのドライフルーツ、乾物など)

歯をとく酸性の飲みもの
(スポーツ飲料、イオン飲料、乳酸飲料など)



お茶や麦茶、水にしてみましょう。



☆ 口の中に長い時間ふくんだり、とどまったりする食べものは、いつまでもダラダラと歯にふれることになるので、砂糖や酸の危険性が増してしまいます。(あめ、キャラメル、チューブ入りアイスなど)

おやつの与え方の工夫

こどもがほしがるときに、おやつを与える。



回数を少なくして、食後のデザートや3時のおやつとして、時間を決めてみましょう。

お菓子を袋ごとわたしたり、飲みもの(ジュースなど)を缶やビンごと与える。



1回に食べる分量を決めて、小皿やコップに入れて与えましょう。



☆ 食べる量より、歯にふれる回数・時間に注意しましょう。また、ねる前の眠い時間帯は、歯の防衛力が弱くなるので要注意です。



危険なおやつときには、安全な与え方を！
危険な与え方ときには安全なおやつを！

- ☆ こどもたちが楽しみなおやつですが、お口の健康、特にむし歯と非常に関係するのも事実です。健康な歯、お口を育てるためにも、おやつの種類、与え方を工夫してみましょう。
- ☆ おなかがいっぱいになるときに、おいしいものを見ると、自然に唾液が出てきます。メリハリのある規則正しい生活の中で、待ちに待った食事やおやつときには、たくさんの唾液が出て、歯の防衛力が最大に働きます。反対に、眠い時間帯におやつなどを食べる場合は、唾液が減って防衛力が低下してしまいます。生活のリズムを整えて唾液力をアップしましょう。

(今回の特集の資料)

参考:「歯ッピーエンゼルの
おくりもの」

静岡市歯と口の健康支援センター

〒420-0846 静岡市葵区城東町 24-1

TEL: 054-249-3147

FAX: 054-209-1063