



はは歯クラブだより



NO. 110 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！
今回は、『おやつ選び方』についてお話しします。

普段のお子さんのおやつが手軽な市販のお菓子ばかりになっていませんか？

おやつ＝お菓子ではありません。
成長段階の子供にとってのおやつは、栄養補給と考えましょう。



むし歯になりやすいお菓子は…
☆歯にくっつきやすい ☆長時間お口の中に残る ☆砂糖が多く含まれています。

おすすめのおやつとしては、
おにぎりやサンドイッチ、焼き芋やホットケーキなどがおすすめです。
市販のものになるときは、上の図のむし歯になりにくいおやつを選ぶといいですね。

特にチョコレートやあめなど砂糖がたくさん入っているものは、
個数を決めてダラダラ食べにならないように注意しましょう！

おやつのおとも歯みがき、仕上げみがきを！

詳しくはホームページをご覧ください。
「ゆきなり」で検索すると簡単です。
〈文責：歯科衛生士 濱崎華果〉