



はは歯クラブだより



NO.136 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！
みなさんはいつもどんなおやつを食べていますか？
アメやチョコレート、スナック菓子などが多くありませんか？



成長段階の子どもにとっておやつは1回の軽食（栄養補給）です。
おやつ＝お菓子にならないように気をつけましょう。



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。

あめやチョコレートなどを食べる時は軽食となるおやつを食べた後に、個数を決めて
だらだら食べにならないように注意してくださいね。
またジュースなどのちょこちょこ飲みもむし歯ができてやすくなります。ペットボトルで
飲むときなど特に気をつけましょう。

おやつ後の歯磨きも忘れずに！

詳しくはホームページをご覧ください。
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。
＜文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀＞