



はは歯クラブだより



NO.206 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

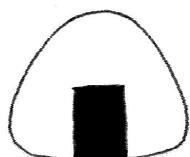
こんにちは！

寒い日が続いていますが、風邪、インフルエンザなどかかっていませんか？以前ご紹介したあいうべ体操を継続することで免疫力アップします。風邪に負けず、元気に過ごしたいですね。

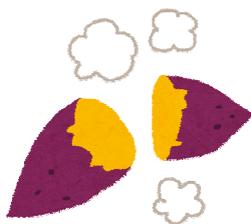


ご家庭での日々の「おやつ」、お菓子になっていませんか？お菓子を食べることがおやつではありません。

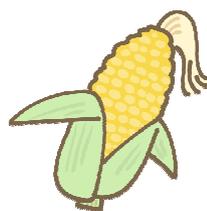
おすすめの『おやつ』



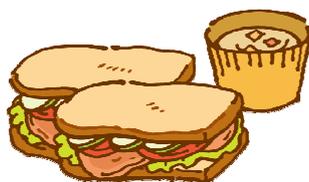
おにぎり



お芋



とうもろこし



サンドイッチ



ホットケーキ

成長段階の子どもにとってのおやつは、栄養補給です。

アメ、チョコレートなど甘味の強いものは、食事にムラが出て栄養のバランスが崩れる可能性があります。

甘いものも楽しみの一つなので絶対にダメというわけではなく、栄養補給となるおやつの後や食後のデザートに。

だらだら食べない、食べた後の歯みがき（3年生までのお子さんは仕上げみがきまで）を頑張りましょう。

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>