



# はは歯クラブだより

NO. 236



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

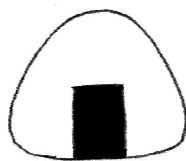
こんにちは！

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。

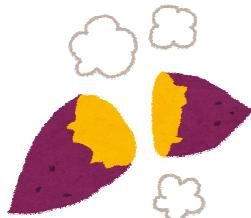


ご家庭での日々の「おやつ」、お菓子になってしまいませんか？お菓子を食べることがおやつではありません。

## おすすめの『おやつ』



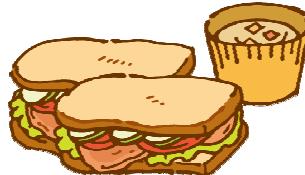
おにぎり



お芋



とうもろこし



サンドイッチ



ホットケーキ

成長段階の子供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。

ダラダラ食べにならないように、また食後すぐの「みがき直し」も忘れずに！

詳しくはホームページをご覧ください。

＜文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀＞