

歯*ピカクラブ 8月号



今月のテーマは「おやつ」です。

夏休みに入り毎日が楽しくてしょうがない子供たち。ジュースやおかしも食べほうだい...なんて生活にはなっていませんか?! 虫歯をつくらないようなおやつの食べ方をして楽しい夏休みにしていきましょう!!

おやつを控えれば、むし歯になりにくくなるの?

*「おやつ＝お菓子」ではありません。子どもにとっておやつとは栄養を補う大切な「食事」のひとつです。お菓子のかわりに...例えば、季節の野菜や果物を利用する。飲み物は牛乳にかえただけで、歯のためによく、栄養面からみても理想的なおやつになります。もちろん甘いおやつがすべて悪いわけではありません。問題は考え方! 時間と量を決めて、3歳までなら1日2回、3歳以上になったら、1日1回を目安に与えるようにしましょう。十分におなかを減らしてから与えれば、食生活によりリズムも作れます。もちろん「だらだら」といつまでも食べさせないことも大切ですヨ!

時間と量を決めて、食べましょう!



季節の果物をおやつにして食べようね!

こんなおやつに注意!!

*むし歯の原因になるミュータンス菌は、砂糖から酸をつくり、歯を溶かしていきます。なので、砂糖をたくさん使ったお菓子やキャラメルのような歯にくっつきやすいもの、キャンディのような長時間口の中に入れているものは、それだけミュータンス菌が活発になり、むし歯を招きやすくなります。逆に、歯によいものは、かみごたえのあるものや、炭水化物、チーズや牛乳などの乳製品、季節の野菜や果物などです。

- 。。。と、いうことで、
- ① 砂糖を多く含むもの
 - ② 歯にくっつきやすいもの
 - ③ 長時間口の中に入れているものは、なるべく避けてみましょう。

歯によりおやつ、悪いおやつ

食品						
	えせんべい ホテトチップ	ゼリー シュークリーム	かりんとう クッキー	チョコレート ビスケット	ウエハース カステラ	氷あめ糖 キャンディ
歯垢や酸をつくる力	低	高	高	高	高	高
口の中に入れている時間	短	短	短	長	中	中
口の中への残りやすさ	高中	低	中	高	低	高
総合評価	○	△	△	×	×	×