



地域の皆さんも一緒に 子どものむし歯を予防しましょう

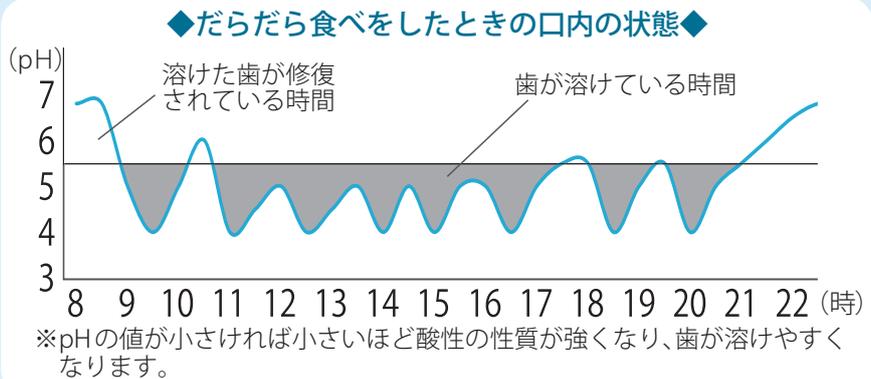
子どもの健やかな歯を育てるためには、パパやママだけではなく、おじいちゃんやおばあちゃん、そして地域の皆さまの協力が必要です。今回は、子どものむし歯予防のポイントについて紹介します。

だらだら食べや、だらだら飲みが危険！？

私たちの唾液には、歯の溶けた部分を修復する作用があります。

食事と食事の間にちょこちょこおやつを食べる「だらだら食べ」をしていると、歯を修復する時間が十分に取れないため、むし歯になりやすくなります。

降園後や夕食前のおやつ、テレビを見ながらだらだら食べる…こんな習慣がむし歯の原因になっているかもしれません。



むし歯から子どもを守るための4つのポイント



- ① 水分補給は、水かお茶にしましょう。
- ② おやつは、食べる時間を決めましょう。
1歳未満のお子さんには、おやつは必要ありません。
- ③ おやつのは量は、子どもの片手の平に乗るくらいまでにしましょう。
- ④ 食べた後は、口すすぎや歯磨きの習慣を身につけましょう。



むし歯予防のためのおすすめのおやつ

子どもにとってのおやつは、3回の食事ではとりきれない栄養を補う食事の一部です。砂糖が少なく、自然のもので食べかすが残りにくいおやつを紹介します。



ヨーグルト・牛乳



くだもの



おにぎり



さつまいも



チーズ

注意

口の中に残っている時間が長いものや、砂糖がたくさん含まれているお菓子やジュースはむし歯になりやすいので、注意が必要です！

