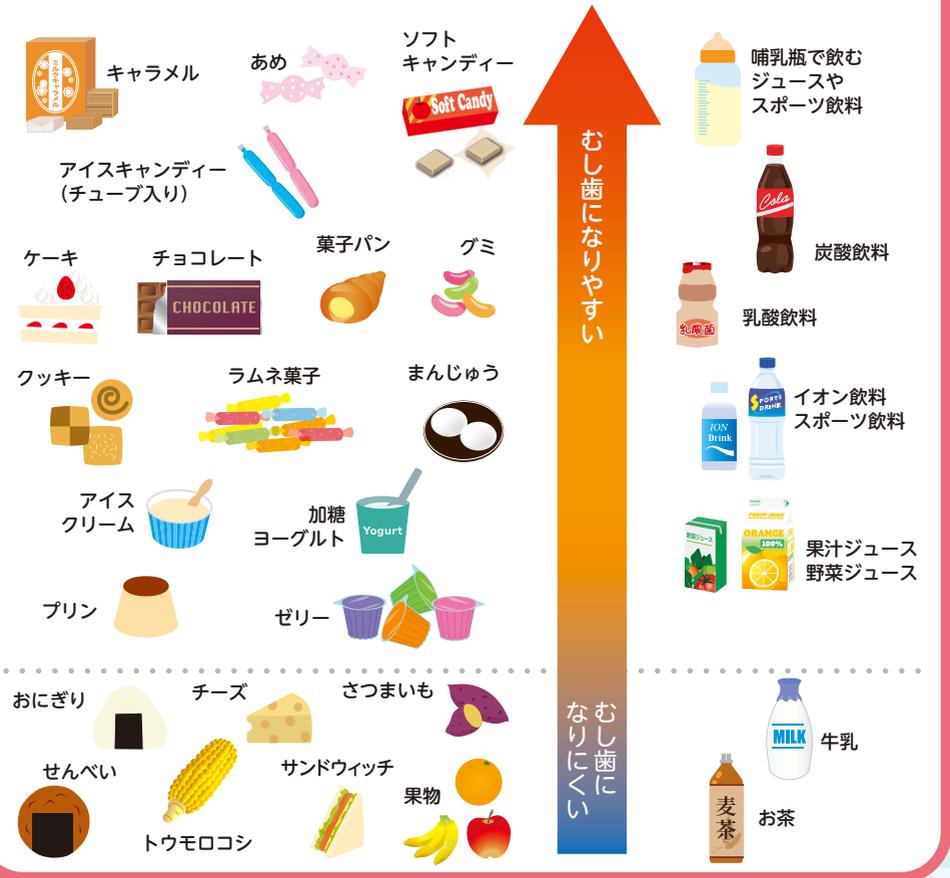


むし歯になりやすい、なりにくいおやつ



参考 母子保健事業団「おやつのとりに方を工夫しましょう」

砂糖を多く含んだもの、酸性のものは、むし歯になりやすいおやつです。特に口の中にある時間が長いおやつは注意が必要です。ダラダラ飲んだり食べたりしないようにしましょう。

甘いものや酸っぱいものを飲食した後は、うがいをする、水を飲むなど、口の中に糖分が残らないようにしましょう。



むし歯とおやつ

成長する子どもにとって、「おやつ」は食事で足りない栄養を補う「補食」です。『どのおやつを選ぶのか』を考えると同時に、『時間を決めて食べる』『多く食べ過ぎない』『ときには我慢する』など、調整することが大切です。以下のことをもとに「おやつ」について見直してみましょう。

むし歯になりやすいタイプ

- 甘いお菓子やジュースが好き
- 時間を決めずにダラダラ食べている
- 寝る前に飲んだり食べたりしている
- 歯みがきをする習慣がついていない

じょうずなおやつを食べ方



時間や量を決めて食べる

食事にひびかないように、時間を決めて1日2回までにしましょう。

「おやつ=甘いもの」ではありません

旬の野菜や果物、おにぎりやお芋など、おすすめのおやつです。

水分摂取は お茶やお水にする

ジュースや乳酸飲料、イオン飲料、スポーツ飲料などは糖分が高く、酸性の飲料です。常時、飲むことは避けましょう。

名古屋市

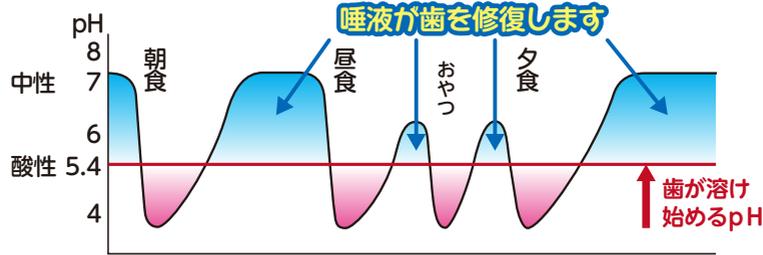


正しい生活習慣がむし歯を予防します

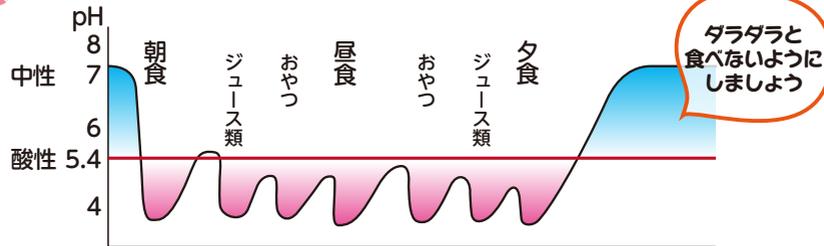
1 時間を決めて食べよう

* 食事回数と口の中の変化

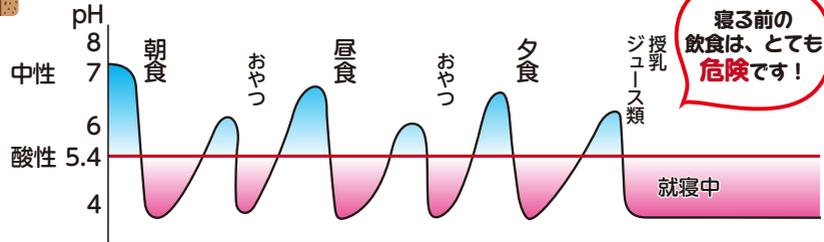
食事と間食 1 回の場合



食事と間食 4 回の場合



間食 2 回、就寝直前のジュース類や授乳



2 よくかんで唾液を出そう

よくかんで食べることで唾液の分泌量が増え、食べかすを洗い流したり、酸を中和したりすることができます。また、唾液には溶けた歯の表面を修復する働きもあります。

そのうえ、よくかむことで脳や味覚の発達を助けるなど、いいことがいっぱいあります。よくかんで食べるよう心がけましょう。

30回



3 仕上げみがきをしよう

自分で上手にみがけるようになるのは、小学校3～4年生ぐらいです。それまでは大人が仕上げみがきをしてあげることが大切です。

特に夜、寝る前の歯みがきは丁寧にしましょう。睡眠中は唾液の分泌量が減り、汚れが口の中に残りやすくなります。



4 フッ化物を利用しよう

むし歯予防にはフッ化物の利用が最も効果的です。保健センターや歯科医院で、3～6か月毎にフッ化物を塗布しましょう。仕上げみがきの際も、フッ化物配合の歯みがき剤を使用するとよいでしょう。

ただし、いくらフッ化物を利用しても、甘い物を口にする機会が多いとむし歯が心配です。正しい生活習慣を心がけましょう。



【*フッ化物とは、フッ素の正式名称です】