

はは歯クラブだより



NO. 130



医療法人

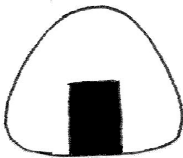
ゆきなり小児・矯正歯科です。

今回は、『子供のおやつ』についてお話しします。

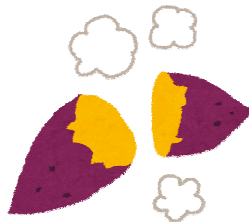
皆さんはお子さんの「おやつ」にこういったものを選んでいませんか？

おやつ＝お菓子になっていませんか？

おすすめの『おやつ』



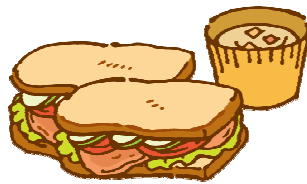
おにぎり



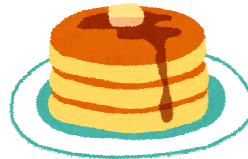
お芋



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、栄養補給と考えましょう。

砂糖を多く含む食べ物(アメ、チョコレートなど)は、食事にムラが出て栄養のバランスが崩れる可能性もあります。

特に1～2歳のころは、一度味を覚えると欲しがるのでアメやチョコレートは一個たりともあげないようにしましょう。甘みの強すぎるものは**味覚の発達**に影響が出ることもあるので注意が必要です！

しかし、甘いものは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、食後のデザートにしましょう。

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：歯科衛生士 濱崎華果>