



はは歯クラブだより



NO. 155

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

今回はお子さんのおやつについてお話したいと思います。
冬休み、お正月、甘い物が増えていませんか？



子どもにとっておやつは1回の軽食（栄養補給）です。
おやつ＝お菓子にならないように気をつけたいですね。

おすすめのおやつ



ただ手軽さもありおやつが市販のものになることもあると思います。そういう時なるべくむし歯になりにくいおやつを選ぶように心がけてみてください。

また1～2歳のころは味覚の発達の時期です。あめ、チョコなどの甘みの強いものは1個たりともあげないようにしましょう。

3歳をすぎたら、あめ、チョコも解禁にしてかまいませんが、おやつは成長段階の子どもにとっては栄養補給です。甘いおやつを食べるときは軽食となるおやつをとった後に、チョコ1つなど個数を決めてあげましょう。

詳しくはホームページをご覧ください。
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。
＜文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀＞