

はは歯クラブだより



NO. 181



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

もうすぐ冬休みですね。幼稚園がお休みになり、お家にいる時間が長くなるとお菓子やジュースのちょこちょこ食べが増えがちです。ちょこちょこ食べはむし歯の原因にもなりますので気をつけましょう。

“食生活自己診断テスト”

①朝食はご飯を食べている



はい どちらでも いいえ

15 10 0

②1日に2回はご飯を食べる

10 5 0

③ご飯は玄米、胚芽米などを食べる

5 2 0

④ラーメン、パスタよりうどん、そばが多い

10 2 0

⑤動物性食品は肉より魚が多い

5 2 0

⑥野菜はサラダや炒めものより煮物、和え物派？

5 2 0

⑦おやつはお菓子よりおにぎりやイモ類が多い

10 5 0

⑧清涼飲料水は飲まない

15 10 0

⑨スナック菓子を買う事は少ない

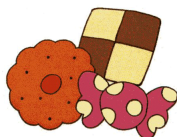
15 10 0

⑩食事中テレビは消している

5 2 0

⑪食品を購入する際『表示』は見る

5 2 0



100～80点 素晴らしいです！

79～60点 かなり良いです

59～30点 あまり良い食生活ではないです

根本的に見直しが必要です。

29～ 0点 ジュースやお菓子は控えましょう



参考文献：幕内秀夫「はじめよう！歯科医院での食生活指導」医歯薬出版株式会社



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>