

ママの子育て応援します！ 親子のひろば

教えて歯医者さん！

こどものおやつを考えよう！

はは歯クラブ
無料歯みがき指導・相談
5/10・20（要予約）
問）ゆきなり小児・矯正歯科

こどものおやつは甘いものになりがちです。お菓子を食えることがおやつとっていませんか。新生児のころを思い出してください。1日に7～8回も授乳していたと思います。これは1回に摂取できる量が少なくて成長期にあるため栄養摂取を頻繁にする必要があるからです。それが卒業したからといって大人と同じ1日3回の食事では足りません。足りない栄養をおぎなうものが「おやつ」です。



院長 行成哲弘

保育園では1～3歳児クラスでは、1日5回食という考えから午前と午後の2回のおやつ、4、5歳児クラスでは1日4回食でおやつも午後1回だけとなります。あくまで栄養補給ですのでおやつだからといってお菓子は出てきません。もともと3度の食事をおぎなうものなのに、甘いものの食べすぎは食事時の食欲を減退させてしまいます。そのうえ糖分の消化には、多くのビタミンとカルシウムが必要とされます。糖分のとりすぎで栄養のバランスがくずれてしまうわけです。保護者の方が間食のバランスをよく考えてあげてください。

あめ類、チョコレート類は3歳になるまでは1個たりとも食べさせないようにしましょう。いったん味を覚えると、もう欲しがります。あめ、チョコレートを食べたことがないお子さんは形を見ただけでは欲しがりません。1～2歳のころは味覚を発達させる為にとっても重要な時期です。この時期に色々な味（具体的には、野菜などの微妙な味）を覚えてもらわなければなりません。甘みが強いもの、味の濃いものなどを食べていると味覚は発達しません。この時期がとても大切です。3歳になると社交性が出てきます。甘いものをあまりにも制限しすぎると隠れて食べるようになります。それではむし歯を作る原因になりますので、親の目の前で、時間を決めてあげてください。もちろん、その後に入念な歯みがきが必要です。

ゆきなり小児・矯正歯科

【小児歯科診療、矯正歯科診療、
予防、歯育て健診】

診療時間

9:30～12:30、14:00～18:00

休診日／木・日・祝日



長崎市葉山2-5-26

TEL: 095-857-8211

院長は日本小児歯科学会
認定 小児歯科専門医。屋
外キッズスペースも充実。
