

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！

はは歯クラブ
無料歯みがき指導・相談
6/14・24（要予約）
問）ゆきなり小児・矯正歯科

こどものおやつを考えようII

3歳児以上は「～を食べたらダメ」という禁止ではなく、飲食の回数を少なくすることを基本とします。たとえばジュースを飲む場合でも、のどが渇いたときに飲んでいたジュースはおやつと一緒に飲み、それ以外の水分摂取を麦茶に変えるだけでもむし歯になる危険性は軽減されます。食べ物でも同じで、お口の中に入っている時間が長いほどむし歯になる危険性は高くなります。だから食いが悪い理由です。



院長 行成哲弘

【資格、学会】
・日本小児歯科学会認定
小児歯科専門医
日本矯正歯科学会、
全国小児歯科開業医会、
日本歯科医師会

お菓子を食えることがおやつと思っていないか、こどものおやつは一回の軽食です。

おやつとの与え方

- 1.量を与えすぎない
- 2.時間をきめて
(ダラダラ食いの防止)
- 3.栄養のバランスをよくする
- 4.甘いものをとりすぎない
- 5.手作りの味
- 6.噛みごたえのあるものを与える
- 7.買い食いをさせないようにする

もちろん食べるときに、砂糖が長く残る食物はむし歯になりやすく例として

むし歯になる可能性	お菓子
特に低い	せんべい、クラッカー
低い	バニラアイスクリーム、ビスケット
やや高い	かりん糖、スポンジケーキ
高い	クッキー、チョコレート、カステラ
特に高い	あめ、キャラメル、普通のガム

飲み物でもPH値5.5以下になると歯が溶けはじめます。例として

酸性度(PH値)	飲み物
3.0以下	コーラ、リポビタンD
3.1~4.0	黒酢、オレンジジュース、カルピス、イオン飲料
4.1~5.5	ヨーグルト飲料、トマトジュース
5.6以上	麦茶、牛乳、豆乳

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】



長崎市葉山2-5-26

TEL:095-857-8211

待合室

