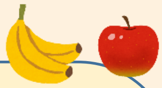
むし歯予防のためのおやつの取り方

☆おやつの時間と食べる量を決めましょう
☆寝る前は水やお茶以外の飲食は控えましょう
☆むし歯になりにくいおやつを選びましょう

3歳児のおやつとは

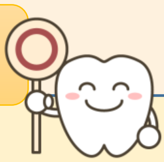


♪食事でとり切れなかった栄養素を補うもの
♪おやつの適量：およそ200kcal
♪1日1～2回　10時と15時
♪食事との間隔は2～3時間空くタイミングがベスト

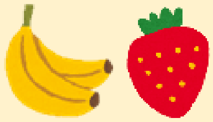
おやつのタイミング

♪夕食の2～3時間前
♪自宅にいる場合は10時と15時が目安
♪幼稚園の日は帰宅後など生活スタイルに合わせて

むし歯になりにくい食べ物・飲み物



♪砂糖が入ったお菓子ではなく素材の甘みがあるもの
♪栄養素を補えるもの

おにぎり **果物**  **ヨーグルト（無糖）**

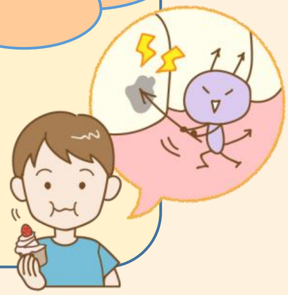
サンドイッチ **野菜スティック** **さつまいも**

牛乳

麦茶 **水**

おやつの食べ方の注意点

常に歯が溶かされていることに・・・

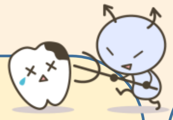


♪だらだら食べ続けない

♪時間と食べる量を決める

♪寝る前は水やお茶以外の飲食は控える

注意が必要な食べ物



♪歯にくっつきやすい物

♪歯に残りやすい甘い物

歯が溶けている時間が長くなる

飴 チョコレート グミ

注意が必要な飲み物

♪100％果汁ジュース
♪野菜ジュース
♪乳酸菌飲料
♪炭酸飲料

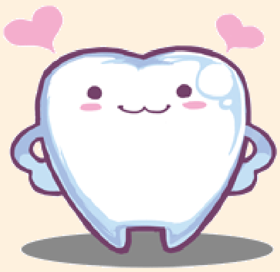
糖分を多く含んでいる
為むし歯になりやすい

歯みがきについて

♪おやつを食べた後は歯磨きをしましょう

♪歯磨きできないときは、お水やお茶を飲んで糖分を
残さないようにしましょう

♪夜の歯みがきがとても大切です
仕上げ磨きを丁寧にしてあげてください



おやつの時間を家族の
コミュニケーションの場として
楽しく取り入れてください

『出典：（株）コムネット』

発行・問い合わせ先
宮城県保健福祉部健康推進課・宮城県口腔保健支援センター
電話：０２２−２１１−２６２３　　メール：kensui-k1@pref.miyagi.lg.jp