

間食の工夫でむし歯予防

幼児期の間食は、大人と同じようなお菓子である必要はありません。

幼児では一度にたくさんの量が食べられないので、1日に4～5回に分けて食事をします。つまり、“補食”と考え、エネルギーになるものを選ぶとよいでしょう。

◆甘いおやつ、砂糖の入った飲み物はなるべく与えない

- ・果物や野菜などの自然の甘味を中心に
- ・飲み物はお茶、水、牛乳を中心に

◆時間と量を決めましょう

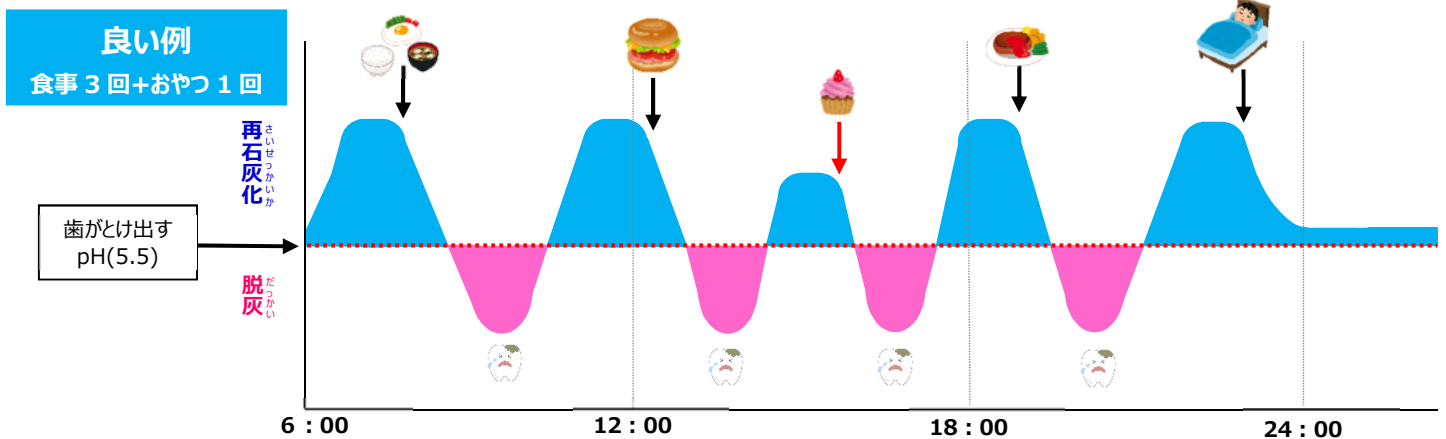
- ・回数は1日2回まで
- ・だらだら食べさせない（1回15分くらいまで）

特に乳酸菌飲料・スポーツ飲料は要注意です！

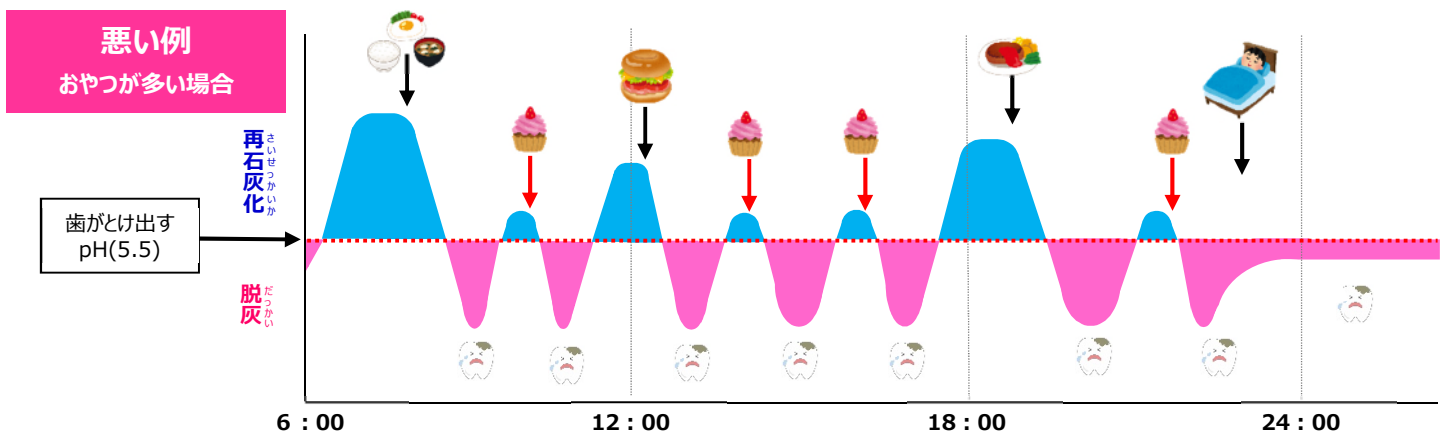


★小さい頃に覚えた「甘味」がお子さんの味覚の基本となります。薄味を心がけましょう★

◆食事（おやつ）と時間の関係



食事と食事（おやつ）の時間が十分にあいていれば、歯の表面が溶け出しても、だ液の働きにより元の状態に戻ることができます。



おやつの回数が多いと、だ液の働きよりも歯を溶かす働きが多くなり、この状態が続くとむし歯になってしまいます。

～ 食事と食事(おやつ)の間の時間を長くあけることがむし歯予防のポイントです ～