

むし歯予防におやつのとりを工夫しましょう！

むし歯になりにくい



むし歯になりやすい

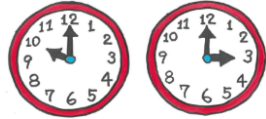


哺乳びんで甘い飲み物を飲ませる習慣が続くと上の前歯がむし歯になりやすい

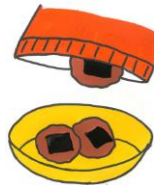
食べ物・飲み物

食べる時間・量

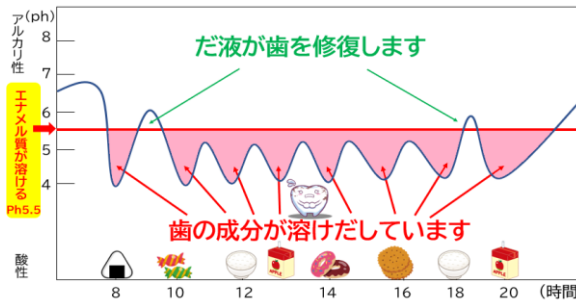
おやつは、時間を決めて1日1、2回までにする



小皿やコップに小分けにして、食べた量がわかるようにする



こどもが欲しがるときに与え、だらだらと食べさせる

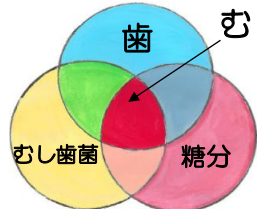


お菓子を袋ごと渡して食べさせる

こどもの手の届くところにおやつやジュース等を置いておく



【むし歯ができる3つの条件】



3つの条件が重ならないようにすることが大切！

おやつを食べた後は、ブクブクうがいをしたり、お水やお茶を飲んで、口に残った食べかすや汚れを洗い流す

予防方法



甘いものを一切食べてはいけないわけではありませんが、おやつには砂糖が入っているものも多く、むし歯になりやすいため注意が必要です。