



# 歯

# にやさしいおやつを選ぼう



砂糖が少ない

歯にくっつきにくい

砂糖が多い

歯にくっつきやすい



おにぎり



やさい  
くだもの



せんべい



スナック菓子



クッキー



チョコレート



あめ



牛乳



お茶



ジュース



スポーツ  
ドリンク



乳酸菌飲料



炭酸飲料



## 歯

## によいおやつの取り方は・・・

### 1 おやつは決まった時間に食べましょう！



ご機嫌のためにおやつを食べたりして、  
回数が多くなるとむし歯になりやすいです。  
決まった時間に食べましょう。

取り切れていない栄養を  
補給しよう！

### 2. 組み合わせを考えよう！

あまい物×あまい飲み物にならないようにしましょう。

#### 1～2歳児

例えば...

午前：ヨーグルト・ゼリー

午後：くだものと牛乳



#### 3～5歳児

例えば...

午後：パン・おにぎり

牛乳・お茶



### ※あまい物（砂糖が多いおやつ）食べても・・・

食べた後は、あまくない飲み物（お水やお茶）を飲もう。  
うがいができる子は、ぶくぶくうがいもよいでしょう。



### ！ほ乳ビンの中身にご注意を



甘い飲み物をほ乳ビンに入れるとだらだら  
飲みになり、むし歯になりやすいです。  
中身は、ミルクやお水などにしましょう。

母乳・ミルクを飲んで  
いるお子さんは、上の  
前歯に注意して歯みが  
きしましょう！

