

# おやつ

## <おやつの与え方>

- こどものおやつは一回の軽食です
- 量を与えすぎない
- 時間をきめて、寝る前は与えない
- 手作りのもの、栄養のバランスをよくする
- 噛みごたえのあるものを与える
- おやつのあとは、歯磨き習慣
- おやつと甘い飲み物は一緒に与えない



こどもの間食は甘いものになりがちです。  
甘いものの食べすぎは食事時の食欲を減退させてしまいます。  
そのうえ糖分の消化には、多くのビタミンとカルシウムが必要とされます。  
糖分のとりすぎで栄養のバランスがくずれてしまいます。

3歳未満のこどもには、キャンディー類、チョコレート類は食べさせないようにしましょう。  
低年齢児の味覚は未発達です。  
この時期に甘みの強いもの、味の濃いものを与えると味覚の発達が妨げられ  
甘党のこどもを作ってしまいます。

野菜などの味がよくわからなくなり、好き嫌いが多いいこどもになってしまいます。  
お口のなかに砂糖が長く残る食物はむし歯を起こします。

虫歯になりやすいおやつは  
クッキー、チョコレート、カステラ、キャンディー、キャラメル、ガム



## ●よい歯をつくる食品表“バランスよく食べよう”●

	はたらき	おもな食品
歯質	歯の基礎	あじ、卵、牛乳、 とうふ...
A	エナメル質の土台	豚肉、レバー、ほうれん草、 にんじん、バター...
C	象牙質の土台	ほうれん草、みかん、 ちまみも、キャベツ...
ミネラル	歯の石灰化を助ける	ひじき、チーズ、 しらす...
リン		米、牛肉、豚肉、 卵...
カルシウム	カルシウムの代謝を助ける。石灰化の調節をする。	バター、卵黄、 牛乳...

ダラダラ食べていると  
口の中の酸性度は  
高いままに  
なってしまいます。  
pH5.5以下になると  
歯は溶けると  
いわれています。



(「歯と口の健康百科」・医歯薬出版、東京、1998より引用)



ごきげんデンタルクリニック

