

～歯を守るための子どもの「おやつ」～

ムシ歯を防ぐ「おやつ」の食べ方のポイントは次の4つです。

- ①だらだらと食べない。「いただきます」「ごちそうさま」を大切に。
- ②ご家族と一緒に食べよう。食べ終わったら、お片付け。
- ③食後に飲むのは、水やお茶など糖分を含まない飲料に！
- ④食後はブクブクうがいで、口の中をキレイに！



ムシ歯の原因は、歯の汚れによる酸で歯が溶かされること。
歯を守る「おやつ」選びのポイントは次の3つです。

- ①砂糖の含有量が少ない
- ②食べ終わるのが早い
(口の中に長くとどまらない)
- ③歯に付着しにくい

※アイスはチョコチップなど入っていないシンプルなものの方がよい。

意外とオススメ！

