

歯が生える前から知っておきたい



おやつとむし歯の関係



離乳期を過ぎると、間食（おやつ）にお菓子や甘い飲み物を摂る機会が増えがちです。

一般的に、1歳まではおやつは必要ないと言われています。

要注意

味覚の安定していない乳幼児に砂糖の多く入った甘いものを覚えさせると...

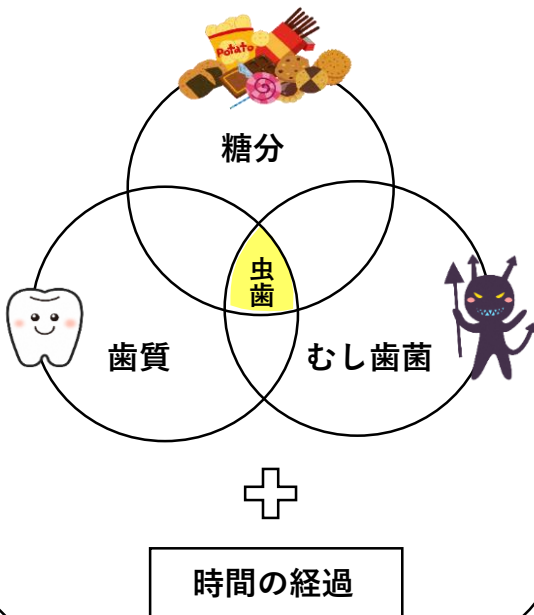
甘いもの好きに育つ

むし歯になりやすい

甘いものを摂りすぎる



むし歯の原因



☆お口の中に3つの因子（糖分・歯質・むし歯菌）が重なり、その条件が長時間続くとむし歯になってしまいます。

糖分：食べ物や飲み物に含まれる砂糖をむし歯菌はエサとし、むし歯の原因となる物質を作り出します。

歯質：歯の「質」の強弱は、個人によって異なります。質が弱くてむし歯になりやすい方もいます。

むし歯菌：お口の中には、むし歯を引き起こす細菌が存在します。

- ・「糖分」の少ないおやつを選んで与えましょう！
- ・「フッ素」を上手く生活にとりいれましょう！
- ・上の前歯が生えたら「仕上げ磨き」を始めましょう！
- ・歯の間は「フロス」を使用しましょう！

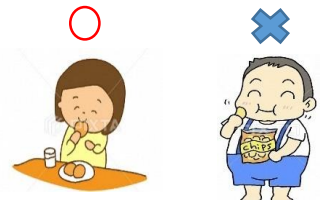
☆甘みの強いものはあげないようにしましょう！

むし歯のない子に 育てるために



●おやつの時間を決めましょう！

おやつをダラダラ食べ続けるとむし歯の原因になります。
時間を決めてあげましょう！

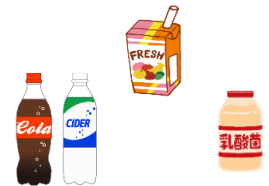


●おやつの量を決めましょう！

食べる分だけ皿に入れて、量が増えないようにしましょう！

●市販のジュース等の飲み方に注意！！

幼児用のジュースには、糖分が多く含まれています。
とくに乳酸菌飲料や炭酸飲料は、むし歯の原因になります。



フレーバーウォーターについて

果物やハーブ等を入れた味と香りがついた
無色透明の飲み物です。水とは違い糖分量は
ペットボトル500mlに **3gの砂糖で十数本**に相当
するものもあっていわれています。
水やお茶のかわりにしないようにしましょう！



●かかりつけ歯科医をもちましょう！

定期的な歯科医院でのフッ素塗布をおすすめします。
むし歯や歯並び等の心配事を相談しましょう。



乳幼児期に 覚えない甘味

野菜・果物・いも等
素材の持つ自然な甘味



乳幼児期には 避けたい甘味

あめ・キャラメル
グミ・チョコレート類
クッキー・スナック
ジュース等

