

小児の 間食のとりかた

子 供 た ち と お や つ

子供たちにとっておやつは楽しみの1つです。
子供は成長が早いので、体重の割には毎日多くのエネルギーを消費します。
おやつにはエネルギーを補充する意味があるので

す。
しかし食べ物によっては虫歯や歯ぐきの炎症を起こすことがあるので、食べ方や内容を工夫してみましょう。



おやつはなるべく**間食**にしましょう。
決して**甘食**にならないように
気を付けましょう。

①だらだら食べないようにしましょう

だらだら食べていると、長時間お口の中が甘い状態になり、歯が溶かされ虫歯になりやすくなってしまいます。

しっかり**時間を決めて**摂ることが大切です！！
また一回の量を初めからきちんと決めておくとうれいでしょう。

たるみ歯科クリニック

: 0797-82-6480

<http://www.tarumi-dc.com>

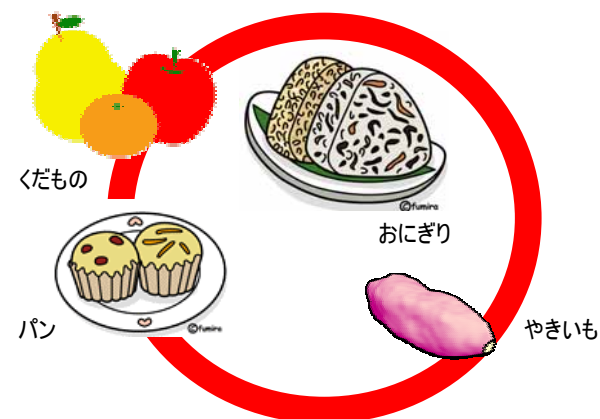
歯科衛生士 津田 祥子

虫歯に なりやすい おやつ



口の中に砂糖がとどまりやすい(歯にくっつきやすい)食べ物は長時間、歯が酸に触れることになるので虫歯の危険性が高くなります。

虫歯に なりにくい おやつ



キシリトールなど代用甘味料の含まれているお菓子や、健康面も考慮して、焼き芋やくだものものを食べるのも良いでしょう。

②1回の分量を決めましょう

お菓子を袋ごと渡したり、飲み物を缶やビンごと与えるのではなく一回に食べる分量を決めて小皿やコップに入れてあげましょう。

おやつでおなかいっぱいになると三度の食事がおろそかになり、その結果、間食の回数が増えるという悪循環に陥ります。

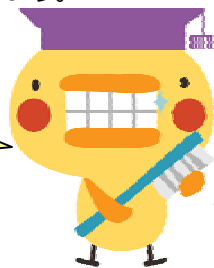


③おやつは子供の目に見えない所に保管しましょう

お菓子を子供の目に見えないところにおいておくと、欲しがったりつい食べすぎてしまいがちになります。

なるべく子供の目につかない所に保管し、子供のペースで好きなときに好きなだけ食べさせることは避けましょう。

食べたあとは
歯みがきだよ！



④寝る前の飲食は要注意

唾液にはお口の中を洗浄する効果がありますが、眠っている間は唾液の分泌が10分の1程度に減少してしまいます。このため就寝中は1日の間で一番虫歯になりやすい時間帯なんです。夜の歯磨きをした後はお茶、お水以外は飲まないようにしましょう。

⑤飲み物も工夫しましょう

清涼飲料水やスポーツドリンク、炭酸飲料は砂糖がたくさん入っているので虫歯や肥満のもとになります。100%果汁の飲みものも果糖が含まれるため虫歯のリスクがあります。ダラダラ飲みを防ぐためにも甘い飲み物を冷蔵庫に常備するのは控えた方が良いでしょう。

⑥カロリーの過剰摂取に注意しましょう

スナック菓子は主原料がデンプンや油脂のため高カロリーのものが多く、例えばポテトチップス1袋でご飯3杯ぶんものエネルギーになります。これだけで小学生の1日に必要なエネルギーの25~40%を摂ってしまうことになります。食べすぎには注意しましょう。

生活活動強度別エネルギー所要量(kcal/日)

年齢	生活活動強度			
	やや低い		適度	
	男	女	男	女
3~5	1350	1300	1550	1500
6~8	1650	1500	1900	1700
9~11	1950	1750	2250	2050
12~14	2200	2000	2550	2300

虫歯になりにくくするためにも是非知って頂きたいキシリトール製品



キシリトール 100%
ボトルガム
¥900



キシリトール 100%
袋入りガム
¥300



キシリトール
タブレット
¥300



キシリトール
タブレット
¥300



キシリトールとは、白樺や樺の木から取れる天然の甘味料です。砂糖と同じような強い甘みはありますが、虫歯の原因となる酸が産生されないため、虫歯のリスクはありません。キシリトール製品を食べると、質の良い唾液が出て虫歯予防になり、継続して食べると虫歯菌が減少します