



# むしばからはをまもろう

○たいせつなのは 甘い食べ物への接し方です！

しょっちゅう食べない、だらだら食べない！そして 食べっぱなしにしない！

おやつは 時間と量を決めて食べましょう。

のどが渴いたからといってジュース、スポーツ飲料ばかりを飲まないようにしましょう。

牛乳は 食べ物に近い性質です。飲みっぱなしにしないようにしましょう。

甘いものに かたよらない食生活を心がけましょう。シュガーレスのものもあります。

○おやつは 甘いものだと決めていませんか？

幼児のおやつは 食事の一部です。甘いおかしやスナック菓子に かたよっていませんか？

○食べたら歯みがき！

あまい食べ物をたべたら 歯みがきを必ずしましょう。

歯磨きは習慣づけがたいせつです。まず子どもが自分で磨いて、おとなが仕上げをしましょう。

歯ブラシのとどかない歯の間は デンタルフロス、糸ようじでおそうじをしましょう。

○歯医者さんと友だちになろう！

歯医者さんは 怖いところではありません。乳歯だからといって ムシ歯を放っておくと もっとこわいことがおきます。

ムシ歯がなくても おくちのチェックに行きましょう。

○なんでもよくかんで食べる習慣を！

かめない かまない 飲み込めない お子さんが増えています。よくかんで食べましょう。

