

おやつは ち???



おやつのあとは、 ぶくぶくうがい

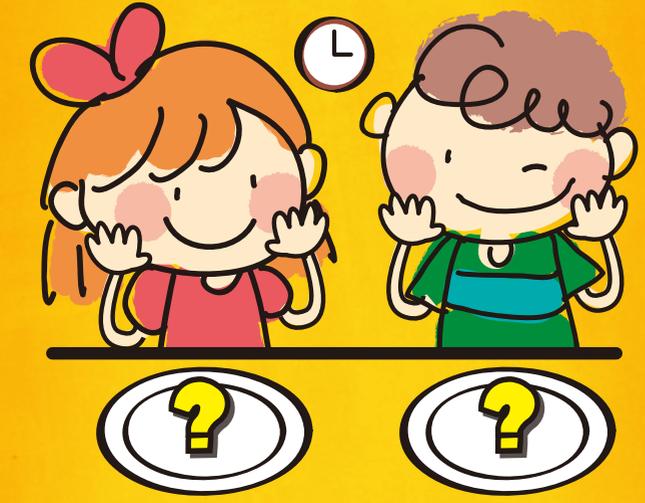


- ① 口に水をためて吐き出す
- ② 水を含まず、ぶくぶく動かす
- ③ ②までできるようになったら、
水を使って練習しよう

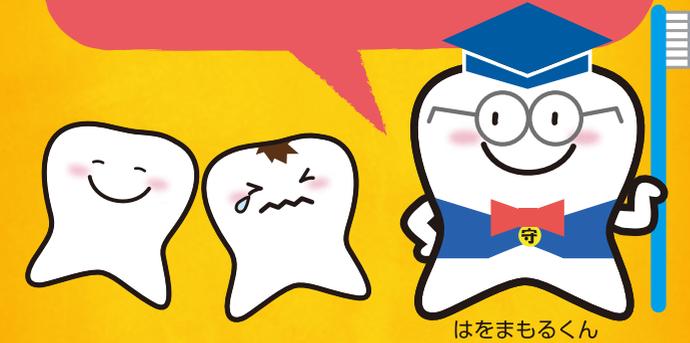


- ### まとめ・おやつのルール
- ① じかんをきめる
 - ② りょうをきめる
 - ③ くみあわせをかんがえる

は によいおやつは なあに?



むしばきんは
おさとうが
だいすきだよ!
みんなのおやつは
どうかな?



は によい どっ



むしば になりにくい おやつ

さとうが少ない・歯にくっつきにくい



おにぎり



野菜・果物



ふかしいも



かみかみ
こんぶ



せんべい



チーズ



麦茶・お茶

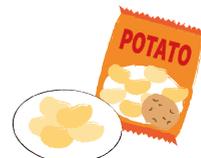


牛乳



ヨーグルト

は によいおやつをえらぼう



スナック菓子



ホットケーキ



ビスケット



クッキー



グミ



キャンディー



キャラメル



ゼリー



プリン



アイスクンディー



ケーキ



チョコレート



ラムネ



ソフトキャンディー



むしパン



菓子パン



ウエハース



100%ジュース



スポーツドリンク



乳酸菌飲料



炭酸飲料

はによいおやつのくみあわせをみてみよう！

バナナ (半分) と 牛乳

ふかしいも (2~3切れ) と 牛乳

1~2 歳児

むしパンと 牛乳

せんべいと 麦茶

3~5 歳児

ジャムパンと 牛乳

スナック菓子と 麦茶

小学校 (低学年)

あまい×あまいの組合せは NG!



おやつは、3食では補えないエネルギーと栄養を補給するものです。

むしばきんは おさとうがだいすき!

砂糖が口の中に入ると、むし歯菌はべたべたした歯垢をつくり、歯の表面にすみつきます。そして、砂糖をエサに酸を出して歯を溶かすのです。

しぜんなあまみは、むしばきんもふえにくいからあんしんだよ!



あだちっ子の歯を守ろう!

こんな習慣ありませんか?

- 子どもと出かけるとき、必ずおやつを持っていく。
- 子どもを大人しくさせるため、何かを食べさせる。
- 「○○したらケーキを買ってあげる」などという。



おやつでご機嫌を取ることが習慣化してしまうと、子どもは「泣けばまたもらえる」と思ってしまいます。祖父母やお友達の家で食べるお菓子は、「お出かけのときだけに食べられる特別なもの」とあらかじめ言い聞かせておくことが大切です。