

おやつを楽しむ方 -むし歯予防-

1

おやつの時間を決めよう！

糖分を含むお菓子やジュースをダラダラ飲食すると、むし歯菌の作用により口の中が酸性に傾く時間が長くなり、むし歯になりやすくなります。

食事をきちんと食べるためにも、食事とおやつの時間は2時間以上あくようにしましょう。

【おやつの回数の目安】

1～2歳児…午前1回＋午後1回

3～5歳児…午後1回程度

小中学生…午後1回程度

大人…午後1回まで

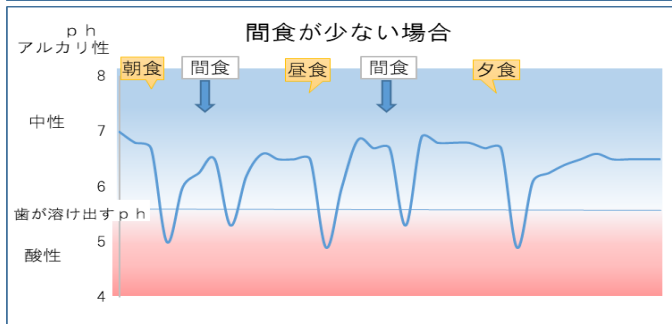
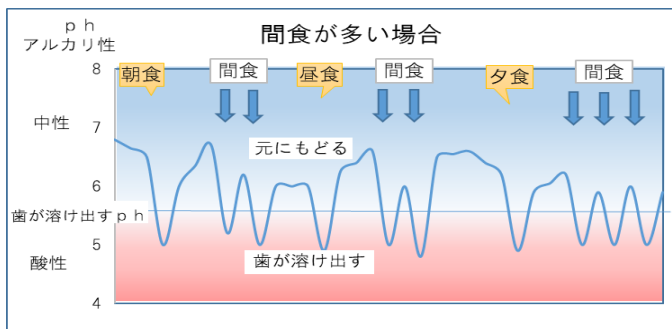


※成長期の子どもや、高齢者等で食事量が十分食べられない場合は、おやつの時間で食事を補いましょう。



柳井市健康づくり計画目標

- 甘いものを食べ過ぎない人の割合
幼児 現状値 19.5%⇒50%、
小学生 現状値 27.8%⇒40%
中学生 現状値 15.4%⇒30%
成人 現状値 15.6%⇒20%



※裏面もご覧ください

2

おやつは、選んで食べよう！

- ・糖分が少なく、噛み応えがあるもの
- ・歯にくっつきにくいもの
- ・口の中に残りにくいもの

おやつは楽しく、適度に！

適正量：1～2 歳児…100～150kcal、3 歳以上 150～200kcal

- ・糖分が多いもの
- ・歯にくっつきやすいもの
- ・口の中に長く残りやすいもの

おすすめおやつ
(むし歯になりにくい)

例)

くだもの
乳製品、ゼリー
せんべい
芋、ナッツ
スルメ、小魚



控えたいおやつ
(むし歯になりにやすい)

例)

ケーキ、クッキー
チョコレート
あめ
ソフトキャンディ
ジュース



3

水分補給は、お茶か水を！



お茶・水

さとう
0g



ジュース

さとう
50-60g



スポーツ・イオン飲料

さとう
30-35g

500ml あたり

甘いお菓子は
2 歳のお誕生日まで
あげないでね！



柳井市むし歯予防キャラクタ

は
「歯っぴーちゃん」

※発熱時や大量に汗をかいた時等は、イオン飲料で水分補給しましょう。