



**おいしい たのしい  
元気やない**  
\*\* 一口メモ \*\*

**柳井市健康づくり計画目標**

- 一口 30 回<sup>か</sup>嚼んで食べる人の割合 現状値 14%⇒30%
- 甘いものを食べ過ぎない人の割合 現状値⇒目標値  
 幼児 19.5%⇒50%、小学生 27.8%⇒40%、  
 中学生 15.4%⇒30%、成人 現状値 15.6%⇒20%

家族みんなで  
むし歯を予防しましょう！

**\*子どもの健康な歯を育てるために\***



**★おやつは『小さな食事』★**

食事だけではとりきれない栄養をおぎなうものが子どもの「おやつ」です。できるだけ、お菓子ではなく、乳製品（チーズ、ヨーグルト等）やイモ類、果物にしましょう。ジュース類には糖分があります。またおやつの時間と量を決め、食べた後は歯みがきかうがいで食べかすを残さないようにしましょう。

**★のどが渴いたときは水かお茶に★**

スポーツ飲料やイオン飲料はそれほど甘く感じませんが、糖分を多く含んでいます。普段の水分補給は、水かお茶で十分です。イオン飲料等は、おう吐や下痢で脱水の危険がある時に利用しましょう。

**★よくかんで食べる習慣を  
身につけましょう★**

「よくかむ」ことは自然に身につくものではありません。かみごたえのある食べ物を食べさせ、大人がかむことの見本をみせましょう。

**㊟ こんなことはやめましょう！！**

- × 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸菌飲料を入れている
- × 子どもの言うままにお菓子を与えている
- × お菓子をご機嫌とりの交換条件にしている