

子どもは消化機能が未熟なため一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつは子どもにとって大切な栄養源のひとつです。不足しがちな栄養素を補うために、バランスのよいおやつを選び、時間を決めて食べるようにしましょう。



## 歯によいおやつ

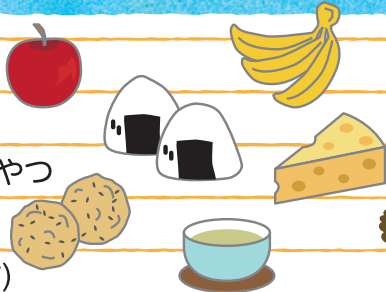
口の中を酸性にしない食べ物

口の中にとどまりにくい食べ物

子どもの発達にあわせたよくかむおやつ

食事を補うおやつ

歯にやさしい飲み物（お茶・水など）

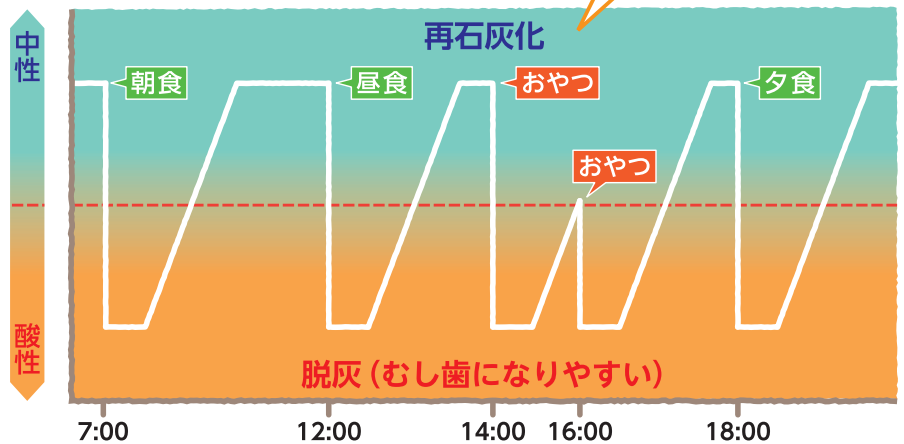


## ダラダラ食べ

食事やおやつ後はお口の中が一時的に酸性になりますが、唾液（つば）のはたらきで徐々にもとに戻ります。

ダラダラ食べは酸性の状態が長時間続くことになり、歯が溶け出して（脱灰）、むし歯になりやすい状態にしてしまいます。

唾液にはお口の中を中性に戻す作用の他、唾液に含まれるカルシウムが歯に戻る再石灰化作用もあります



## 味覚や口の機能の発達

子どもの味覚は非常に敏感で、年齢に応じて少しずつ発達していきます。豊かな味覚を形成するためには、食事やおやつは薄味からスタートして色々な食材を使う必要があります。また、歯が十分に生え揃わない状態では、肉類や野菜の繊維などをかみ切ったり、すりつぶすことは困難です。この時期に、あまりかまずに丸のみしたり、逆になかなか飲み込まない場合は、食材を柔らかく煮たり、切って食べやすくするなど、子どものかむ機能に応じて調節してみましょう。



協力/ 三重県歯科医師会

〒514-0003 津市桜橋2丁目120番地の2 ☎059-227-6488 (代)

<http://www.dental-mie.or.jp>

日本歯科医師会 PRキャラクター よ坊さん(三重県)

