

# っぴ〜噛む噛む



お子様の「歯とお口」の悩みをサポートする情報紙です



今回のテーマ..

## 「むし歯予防 (おやつとの与え方・選び方)」

### こどもの1日の砂糖の摂取量は???



3度の食事も含めて1日の砂糖の摂取量は、**15~20g**が目安とされています!!

砂糖は、お菓子やジュースだけに限らず、パン、ジャム、調味料(ケチャップ、ソース)、加工食品(ハンバーガーやソーセージ、かまぼこ)などにも入っており、知らず知らずのうちに多量に摂取していることが多いのです。

### 「おやつ」は第4の食事!!

小さな子どもにとって「おやつ」は1日で摂りきれない栄養素を補う**大切な第4の食事**とされています!

子どもは胃袋も小さく、消化・吸収機能も発達途中です。そのため、1日3度の食事では必要な栄養素が摂りにくいので、おやつの役割は非常に大切です。



できるだけ市販のおやつに頼らず、野菜や果物の甘味をうまく活かした、噛みごたえのある手作りおやつを取り入れてみましょう!



### ★★ 今月のトピックス ★★

「29年度 歯と口の健康週間 啓発ポスター」

6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」です!!

2017年(平成29年度)の標語は

**「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯** です



この機会にご家族みなでお口の健康を見直してみませんか?!

