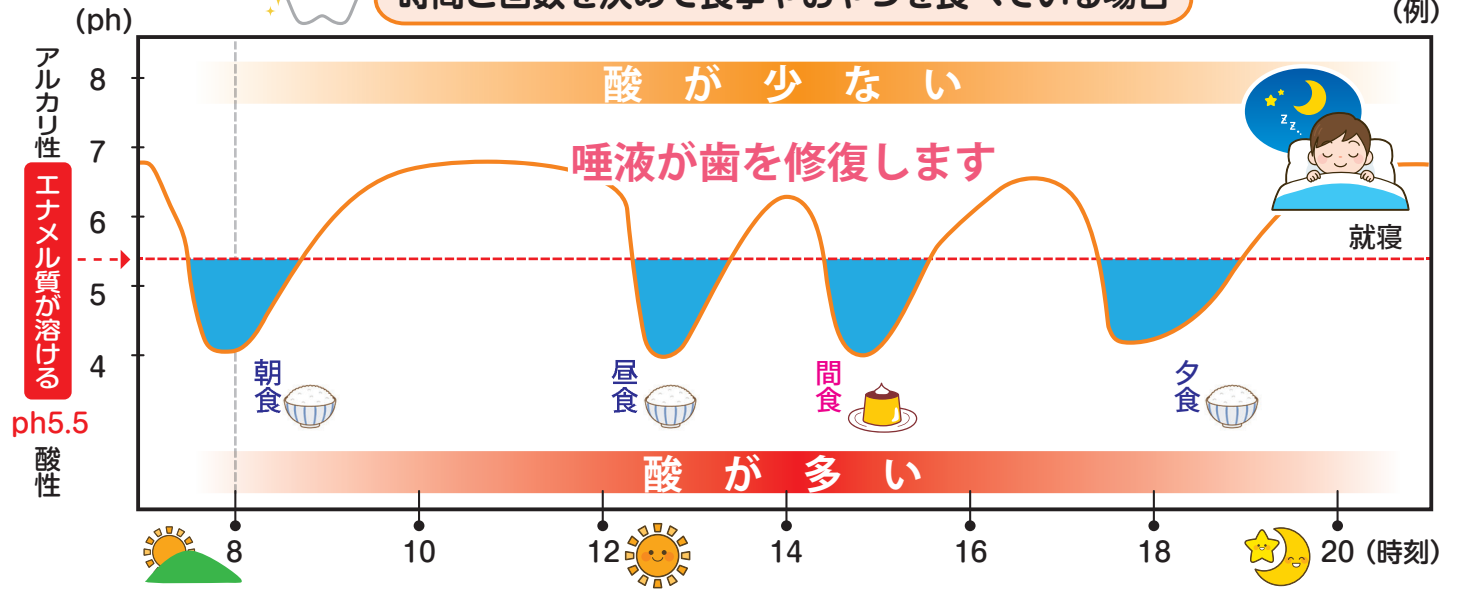


むし歯予防のための食習慣



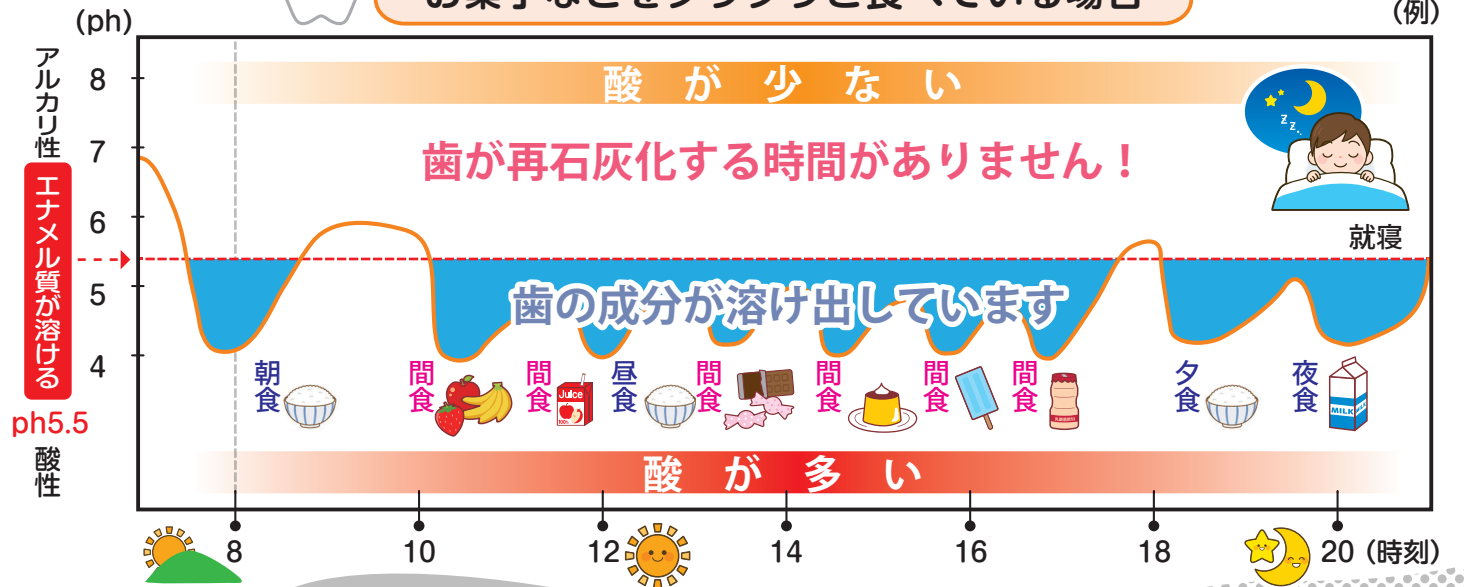
時間と回数を決めて食事やおやつを食べている場合

(例)



お菓子などをダラダラと食べている場合

(例)



ポイント
1

食べる時間・場所・
回数を決めましょう

ダラダラ食べない・夕食後に食べるのは
控える・1日2回までを心掛けましょう。
ダラダラ食べには、哺乳びんで糖分を
含む飲料を長期に摂ることも含みます。



ポイント
2

砂糖の少ないものを
取り入れましょう

果物・牛乳などがおすすめです。

むし歯予防のためのおやつ選び



ジュース
イオン飲料



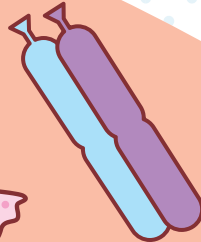
乳酸菌飲料



哺乳びんでの
だらだら飲み



チョコレート



アイスクャンディー
(チューブ入り)



あめ



100%果汁



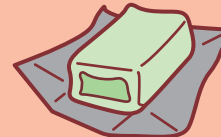
アイスクャンディー



アイスクリーム



キャラメル



ソフトキャンディ



お茶



牛乳



おにぎり



ゼリー



菓子パン



ケーキ



果物



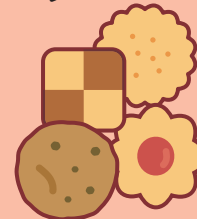
サンドイッチ



プリン



ヨーグルト (加糖)



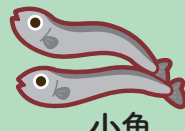
クッキー



シュークリーム



せんべい



小魚

むし歯リスク

大



小



: 糖分が多く口に残りやすい



: 糖分が多いが口に残りにくい



: 糖分が少なく口に残りにくい