

はははの話

発行者 白河みなみ歯科クリニック 歯科衛生士



おやつのはなし③

歯とあごに良い食事のタイミングは？

空腹が最高のソース

お腹が空いていると食欲が旺盛になり、よく噛むことができます。よく噛むと唾液がたくさん分泌されて、食事をおいしく感じるのです。『空腹→食欲→よく噛む→



唾液の分泌、アゴの骨の発育→おいしく感じる→よく噛む』

と、歯とアゴに良い連鎖がフル回転して、気持ちのよい満腹感が子どもの脳も幸せな記憶をインプットします。



おやつのあげ方のポイント

- 量をあたえすぎない
- 時間を決めて食べる（だらだら食いの予防）
- あまいお菓子類をとり過ぎない
- スポーツ飲料やジュースをとり過ぎない
- 噛み応えのあるものを与える
- おやつは3度の食事を補うためのものです

虫歯になりにくい市販のおやつ



キシリトール
約80%配合



キシリトール
約90%配合

スイートサタデー・・・スウェーデンでは、土曜日に甘いおやつやお菓子を講入し、日曜日に食べきってしまう習慣があります。虫歯予防先進国では、甘いものを頭ごなしに禁止するのではなく、時間や曜日を決めて、一気に食べさせるというまとめ食べを、国をあげて推奨しています。

いろいろなキシリトール製品がありますが、50%以上のものが効果が高いです。

おやつのはなし 2 も参照ください