



Hata's デンタルクリニック

お口に健康を、
心に笑いを



忙しい毎日、自分の体、特にお口の中のケア、できていますか？
大阪府堺市で歯科医院を経営している畑崎先生が、
先生方の健康に役立つ情報をお届けいたします。

第12回

「おやつ」の食べ方あれこれ

「おやつ」についての質問は、患者様からよく聞かれる内容です。以前、おやつについて「ダラダラ与えてはいけない」「砂糖入りの物や、スポーツ飲料はあまり好ましくない」ということを、この連載でお伝えしました。では、どんなおやつがよいのでしょうか？

「いいおやつ」の条件は

- ① むし歯になりにくい
- ② よく噛める
- ③ 栄養が摂れる

の3つとされています。果物、野菜、主食系のおやつがそれに当たります。

果物は、ジュースにせずそのまま与えてください。りんご、



バナナ、いちご等がおすすめです。噛む回数が増えて、唾液もたくさん出ます。りんごは、細かく切らず大きのまま食べると、前歯を使うのでなおよいです。

野菜では、にんじん等の野菜スティックやきゅうり、ミニトマト等がおすすめです。よく噛めて、いい栄養が摂れます。

主食系のおやつには、おにぎりやふかし芋、おせんべい等があります。保護者の方からすればちよつと手間が掛かりますが、腹持ちがよく、ダラダラ食べを防ぐことができます。そして、

- ① 時間を決めて食べる
- ② 食べたあとは、歯磨きをする
- ③ 歯磨きができないときは、水でうがい、または水やお茶を飲むことが大切です。

「おやつ」というと、ポテトチップス、チョコレート等々と思われがちですが、「おやつ」小さな食事（補食）です。「おやつ」お菓子」という考えを改めるきっかけにしていたら幸いです。