

まとめ

みんなは どんな
おやつを食べているかな？

間食は **種類** と **時間** に
気をつけて食べましょう！

食べた後は虫歯に
ならないように

歯みがきをして口の中を
きれいにしましょう！

～虫歯に気をつけよう～

おやつ
(間食)
のポイント



クイズ! 歯に悪い間食 (おやつ) の食べ方はどっち?

①

時間を決める



甘くない飲み物

②

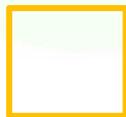
甘い飲み物



好きな時間に
好きなだけ食べる

答えは! ?

クイズの答えは、一番最後のページを見てね!



虫歯にないやすい食べ物って! ?

⚠️ 口の中に残りやすいもの

⚠️ 甘いもの(糖分)を
多く含むもの

虫歯にないやすい食べ方って! ?

⚠️ 時間を決めずに
だらだら食べる

⚠️ 甘いお菓子や
飲み物ばかりとる

このような食べ方を続けると...

食べかすが
口内に残る

とうぶん
糖分を好む
むしばきん
虫歯菌が増える



むしばきん
虫歯菌が
歯を溶かす

虫歯

よぼう

虫歯を予防するために

① 間食の時間を決めよう!

🕒 1日1回 △時

⚠️ だらだら食べは やめようね!

② 間食の種類を決めよう!

① 口の中に残りにくいもの

② 甘いものが少ない・含まれていないもの

果物



いも



おにぎり

ヨーグルト



③ 寝る前に甘いものをとるのは
ひかえよう!

とうぶん あら なが
糖分を洗い流す
だ液の量が
減るため!



④ 食べた後は歯みがきをしよう!

むしばきん
虫歯菌が大好物の
食べかすをなくそう!

