

よ坊さんの
豆知識

健康な
歯のために



**むし歯と
甘いおやつ**

おやつは食べるだけでむし歯リスクが上昇するので、上手に食べなければなりません。おやつを食べる回数は、1日1回程度、時間はできるだけ決まった時間に食べ、だらだらと食べない、就寝前は食べない。そして、小さな食事として考え、質の良いものを食べる、間食は甘食ではないので、体を作るもの調節するものを食べるようにしましょう。

(一社) 埼玉県歯科医師会