子ども 歯っぴー通信

2025 7月

いいじま歯科クリニック
新発田市新栄町 2-2-3
TEL.0254-23-0648

むし歯と食事の関係について

今回は「むし歯」と「食事管理」のポイントをお伝えします。



●むし歯になりやすい食べ方とは?

むし歯は、お口の中に糖分が長く残ることで発生しやすくなります。
こうした習慣は、むし歯菌が活発になってしまいます！

●食事とおやつのルール

食べ終わったら、うがいやお茶を飲む習慣にすると、むし歯予防にも効果的です。



✓ 時間と回数を決める

食べる・飲む時間を長引かせない。「食事は３食＋おやつ１回」が基本です

✓ 甘い飲み物より、水・お茶を!

ジュース類は特別な日に。普段の水分補給は水や麦茶にしましょう。

✓ おやつ=間食=小さな食事

甘いお菓子だけでなく、おにぎりや果物、チーズなど
栄養のあるものを選びましょう。



小さなおにぎりやチーズ、ゆで卵、果物などをうまく組み合わせると、甘いお菓子に頼らずにすみます。

むし歯は「食べ方」でも防げます。

「何を食べるか」だけでなく「どう食べるか」が、むし歯予防のカギです。
お子さまの健康な歯を一緒に守っていきましょう！

お子さんのお口の事でお困りのことがあれば、お気軽にお問い合わせください。



こども（8歳以下）お口の発育相談会

小児歯科相談 申し込み専用



いいじま歯科クリニック
TEL.0254-23-0648
診療時間 8:30～17：00
休診日　日曜／祝日／水曜午前

小児歯科ホームページ

Instagram 小児歯科インスタグラム