

いつも深い愛情で見守ってくださる おじいさん・おばあさん・家族のみなさんへ

かわいいお孫さんのために……

歯みがきやおやつなどの生活習慣について振り返ってみませんか？

熊本県は、全国の中でこどものむし歯が多い県です。

このままだと、大切なお孫さんが、将来むし歯で歯を失い、健康に大きな影響を与えてしまいます。
お孫さんがつらい思いをしないように、家族みんなで協力し、
お孫さんの末永い健康を守っていきましょう。



こどもの間食(おやつ)は、食事の一部です。

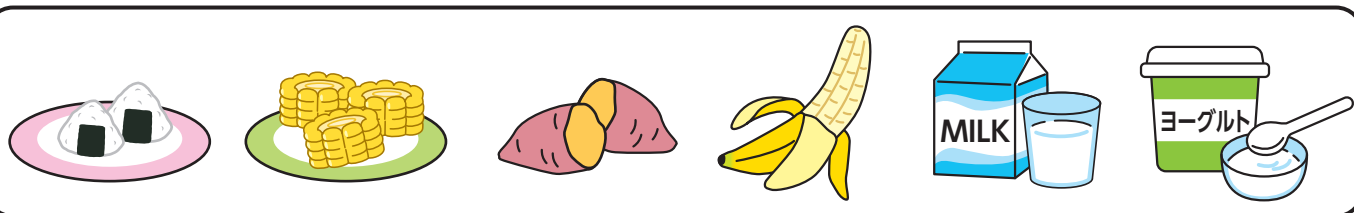
からだの成長のために、1日3回の食事で補えないエネルギーや栄養素を補うものを選びましょう。

間食(おやつ)のポイント

- 1 **食べる量と時間、回数**を決めましょう。
- 2 間食(おやつ)は**1日2回程度**です。

間食(おやつ)に向く食べ物(例)

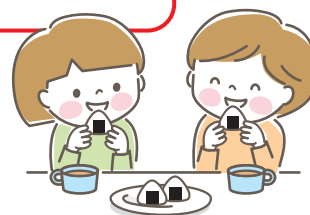
間食(おやつ)=甘いお菓子ではありません。



◎水分補給は、**水**か
麦茶にしましょう。



おやつは、**食べる量と時間、回数**
を守りましょう。



おやつを欲しがるとまにあげないようにしましょう。

お孫さんと一緒にご覧ください♪

くまモンのむし歯予防動画はこちら
【5分動画】



熊本県健康づくり推進課（熊本県口腔保健支援センター）
監修/熊本県歯科医師会