

虫歯にならないために、虫歯のできやすいお菓子やすぐにおやつ
の工夫を、医療法人こたに歯科医院の小溪徹彦先生に伺いました。

Q.虫歯のできやすいお菓子があるの?

奥歯の虫歯は「おやつ」が原因です。逆に言えば、おやつを
選んで食べれば、子どもの虫歯は防ぐことができます。



歯学博士
こたに
小溪 徹彦先生

【先生からのアドバイス】
お砂糖が入ったお菓子や飲
み物を与える時期は、でき
るだけ遅い方が良いでしょう。
与えるのであれば、摂取量
に気をつけてあげましょう。
砂糖ではなくキシリ
トールに変えると虫歯を防
ぐことができます。
医療法人こたに歯科医院



むし歯のできやすいお菓子

※下に行くほど、むし歯のできやすくなります。



- 〈レベル1〉せんべい、クラッカー、スナック菓子
- 〈レベル2〉アイスクリーム、甘栗、ビスケット(砂糖未使用)
- 〈レベル3〉マドレーヌ、フルーツケーキ
- 〈レベル4〉ビスケット、クッキー
- 〈レベル5〉チョコレート、和菓子、カステラ
- 〈レベル6〉キャラメル、ガム、ドロップ



すぐできるおやつの工夫

- ① 組み合わせ
・甘いお菓子+甘くない飲み物(お茶など)
- ② 皆で分け合う
・ジュースはコップにつき分けるなど
- ③ 袋ごと持たさない
・お皿に取り分ける
- ④ 好きなものは曜日を定める
・チョコレートの日、アメの日など

ポイント ~虫歯予防のために「かむこと」を見直しましょう!~

よくかんで食べると、虫歯を防ぐはたらきのあるだ液の分泌が盛ん
になり、脳が刺激され、頭の働きがよくなり精神も安定します。かむこ
とは本能ではなく、学習して身につけるものです。小さいうちから、よくか
むことが大切です。



虫歯の予防法

乳歯が生え揃ったら、フッ素や
シーラント(歯の溝を埋める)をしよう!
虫歯のない子は、年3~4回がオススメ!
虫歯のある子は、主治医に相談しよう!

インドテニスクラブ 6周年特別入会 キャンペーン 継続決定

3オキッズ・4~6オキッズクラス 37期 入会金+受講料 あいのりキャンペーン

【例】キッズクラス4人同時入会の場合

通常5,400円	+	通常4,860円	=	通常10,260円	2ヶ月 9回分
入会金 1,350円		受講料 1,215円		2,565円	

スポーツの秋!
お友達と
テニスにGO

JOY君

ママの声 入会のきっかけ

子どもの幼稚園の友達を通して、同クラブのことを知りました。娘の幼稚園は運動量が少なく、帰宅しても体力が有り余ってしまうことから入会を決めました。走ったり、ラケットを使ったり、体を動かす楽しさが学べ、娘も楽しく通っています。(Iさん)

おためしレッスンに参加しました。暑い日も寒い日も一定の温度でレッスンに集中できます。娘のレッスン見学も快適です。(Mさん)

家族は誰もテニス経験がなかったのですが、見学に行ったとき総合的な運動ができるのを見て、入会を決めました。運動神経が養え、息子も今では、体を動かすのが大好きになりました。(Yさん)

☆クラブを動画で!

📱📺 をダウンロードし、上記【JOY君】をスキャンしてください!

ママには無料託児制度有り

女性に大人気!

バレト! 週3回開催

新居浜インドアテニスクラブ

comfortable life style in tennis

新居浜市高木町 356

TEL.0897-37-3120

新居浜インドアテニスクラブ 株式会社