

# 子供の間食について

## 間食（おやつ）は大切なエネルギー源

成長の過程にある子供は、成長するのに必要なエネルギー量に加えて活動量も多いので、1日に必要な栄養素を3回の食事では満たせません。そこで、**第4の食事**として**間食**が必要になります。子供の間食は、3食では摂りきれない**エネルギー**や**栄養素**を補給する大切な食事の1つです。



## ダラダラ食べは NG

一度に多くの食べ物を摂取できない子供にとって、**間食は重要**です。しかし、**食べ物がお口の中にある時間が長いと、お口の中が酸性になって虫歯**になりやすくなってしまいます。間食の時間はちゃんと決めて、**ダラダラと食べないように注意**しましょう！



### CHECK!

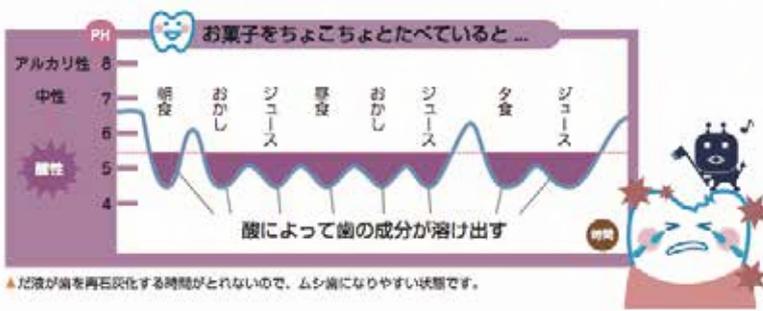
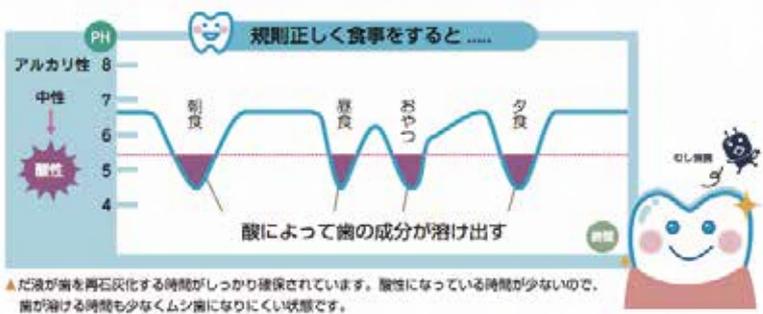


普段、お口の中はpH7（中性）に近い弱酸性ですが、食べ物を食べると酸性になりはじめます。

歯の成分が溶けだす事を脱灰といいます。pH5.5以下になると、脱灰が始まります。

唾液の作用で中和され、元に戻りますが元のpH7（中性）の状態にもどるには50分ほどかかります。

間食など食べる回数が多い「ダラダラ食い」を続けていると、唾液の働きが間に合わずに酸性の状態が長く続き、虫歯になってしまいます。



# 歯に良いおやつと悪いおやつ

## 歯に良いおやつの条件

- 歯にくっつきにくいもの → ヨーグルト (無糖) 
- 虫歯菌が、虫歯の元となる「酸」を作れないもの → ナッツ  チーズ 
- よく噛んで食べるもの → すもも  フルーツ 

※これらのおやつは、「虫歯になりにくい」というだけで「虫歯にならない」わけではないので、食べた後はしっかりと歯磨きをして下さいね。

## 歯に悪いおやつの条件

- ×歯にくっつきやすいもの → キャラメル 
- ×虫歯菌が、虫歯の元となる「酸」を作りやすいもの → チョコレート 
- ×口の中に長い時間とどまるもの → キャンディ 



イオン飲料や乳酸飲料なども頻繁に飲む事で、虫歯になりやすくなってしまいますので要注意です！