



# はみがきマン通信

発行  
内牧小学校

歯・口の健康づくり推進委員会  
令和2年(2020年)  
1月28日(火)第9号

8号で紹介したはみがきカレンダーは、ゲットしたポイントに応じて、ごほうびシールがもらえることになっています。ごほうびシールは次の5種類です。



金賞

50～41ポイント



銀賞

40～31ポイント



銅賞

30～21ポイント



努力賞

20～11ポイント



歯をみがきましよう!

10～0ポイント

たいへんよくできました。

よくできました。

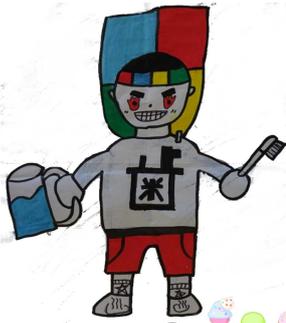
がんばりました。

どりよくしよう!

歯をみがきましよう!

## 歯・口の健康づくりのおはなし⑨

(10/5 PTA 研修会より)



子どもにとってのおやつは栄養補給

なんだね。甘いものが好きな人は

食事の後に食べるといいね。

## おやつの食べ方

クイズ

チョコレートを食べるのに1回で食べるのと、3回に分けて食べるので

はどちらがむし歯になりやすいでしょうか？(8号でのお話を思い出して)

こたえ

3回に分けて食べる方がむし歯になりやすい。

おやつについては、歯に良いおやつと悪いおやつとかはありません。どれくらい食べるか、どれくらい時間をかけて食べるかというのが問題なのです。食事の前におやつを食べると、血糖値が上がって、子どもはご飯を食べなくなります。ご飯を食べないでしばらくすると、結局、お腹が減って、何かちょうだいとなります。もし、甘いものが好きだったら、食後に食べると良いでしょう。大人の場合のおやつは気分転換の意味があります。子どもの場合は、気分転換というより、3回の食事では足りない栄養を補給するという意味があるのです。おやつとしては、うどんや食パンやおにぎりでもいいかもしれません。子どもの場合は栄養補給として、おやつを考えた方がいいでしょう。

