

11

子供のおやつ

噛む



噛まない

	食べ物	飲み物
しっかりかめて腹持ちも良い一番オススメのおやつ	おにぎり、おもち、うどん、そば、いも、とうもろこし(糖質はなるべく控えめに)	水、番茶、ほうじ茶、麦茶、カフェインが含まれていないもの
良いおやつ	くだもの、アーモンド、あたりめ、するめ	緑茶、ウーロン茶、豆乳(無調整)
たまににしたほうが良いおやつ	和菓子(まんじゅう、団子)食パン、フランスパン	天然果汁(ストレート)、牛乳、野菜ジュース(砂糖不使用)
特別な日のお楽しみおやつ	洋菓子(ケーキ、ドーナツ、カステラ、クッキー)アイスクリーム	
できればやめたほうが良いおやつ	スナック菓子、菓子パン	天然果汁(濃縮還元)
買わないほうが良いおやつ	砂糖、水あめの入った菓子、ガム、あめ	乳酸菌飲料、清涼飲料水、炭酸飲料水

★本来、おやつは甘いものではなく、3回の食事で補えない栄養を取る軽食と考えましょう。

★子供に適している飲み物は、カロリーのない水・麦茶・番茶です。

★市販のお菓子は、食品添加物が多く含まれているものもあるので控えましょう。

★しっかり噛めるおやつは、唾液がたくさん出るのでオススメです！

★糖分の多い飲み物+糖分の多いお菓子の組み合わせは避けましょう！

ムシ歯を減らしたいのに、甘い物や砂糖入り

飲料を採ることは、肺がん治療でタバコを

吸い続けているのと同じことです！！



12

治療・各つめもの

白いつめもの(プラスチック)

ムシ歯の部分削って、白いつめもの(プラスチック)で治しています。白いつめもの(プラスチック)は、口の中の温度変化により膨張、収縮するので、歯とつめものの境目にすきまが出来やすく、そこからムシ歯が再発する事があります。

毎日のはみがきやフロスをしっかり頑張りましょう！

治療後は、完全に固まるまで30分、ご飲食をお控えください。

麻酔をしている場合は麻酔が切れるまで十分ご注意ください。

フロスで口腔ケア

歯ブラシが届かないところはデンタルフロスで汚れをきれいに落としましょう！



麻酔

麻酔後は2~4時間程しびれています。

(※個人差があります)

感覚がない為に間違っって唇を噛むと、腫れてしまいます！！

噛んではれると、麻酔が切れてからお痛みが出ます。保護者の方は麻酔が切れるまで、目を離さないようにして下さい。間違っって噛んで腫れてしまいましたら消毒にお越し下さい。一週間程できれいに治ります。

