



おやつしらべ

ねん ばん なまえ

保護者の方へ・・・ 歯科保健指導の資料にいたします。低学年のお子さんには難しいところもありますので、お手数をおかけしますがご協力をお願いいたします。

たべたおやつを書きましょう。点数を下の表でしらべて書きましょう。

| | 7月3日(金) | 7月4日(土) | 7月5日(日) |
|-------------|---------|---------|---------|
| お や つ | | | |
| | | | |
| | | | |
| 計 | 点 | 点 | 点 |

おやつ…朝、昼、夜のごはん以外に食べたものと考えてください。食べなかったときは、ななめの線／を書いてください。

おやつの点数表

| とくにむし歯になりやすい 3点 | むし歯になりやすい 2点 | すこしむし歯になりやすい 1点 | むし歯になりにくい 0点 |
|---|--|---|---|
| アイスクリーム あめ ガム キャラメル ヌガー ケーキ ドーナツ チョコレート 缶ジュース コーラ 缶コーヒー サイダー ネクター | クッキー ゼリー ビスケット かしパン アップルパイ シャーベット コーヒー牛乳 乳酸菌飲料 | せんべい あられ クラッカー くだもの缶づめ ヨーグルト(あまいもの) スポーツドリンク 生ジュース | 牛乳 小魚 まめ チーズ ゆでたまご するめ サラダ くだもの やさい(トマト、きゅうり、にんじん、セロリなど) いも類(ほしいも、やきいも、ふかしいも) |

点数の合計

- 0～3点 … いいおやつのと리카たです。これから続けましょう。
- 4～6点 … 食べたあとは、歯みがきやうがいとむし歯を予防しましょう。
- 7～15点 … おやつのとりに方について見直しましょう。
- 16点以上 … さとうのとりにすぎです。むし歯、肥満、生活習慣病の原因になります。よく考えておやつを選びましょう。

【 おやつについてのしつもん 】

- 1 あなたがよく食べる、すきなおやつはなんですか。3つ書きましょう。

- 2 あなたは、おやつを食べたあと、歯みがきをしますか。あてはまるものに○をつけてください。
 - ① いつもみがく ② ときどきみがく ③ みがかない
- 3 あなたは、おやつを食べたあと、ぶくぶくうがいをしますか。あてはまるものに○をつけてください。
 - ① いつもする ② ときどきする ③ しない
- 4 あなたは、家で歯をみがくとき、歯みがきこをつかいますか。あてはまるものに○をつけてください。
 - ① いつもつかう ② ときどきつかう ③ つかわない

7月6日(月)に学校にもってきてください。

