高野歯科医院

～おやつ時間を、歯にやさしく～

Newsletter

10月
2026

ハロウィンのおやつ、どう楽しみますか？

秋のお菓子が並ぶ季節になりました。ハロウィンでもらったおやつも、楽しみの一つですね。歯のために気を付けたいのは、甘いものの量だけでなく「食べる時間」。少しずつ長く食べ続けず、おやつの時間を決めて楽しみましょう。



おいしく楽しむ、歯にやさしい3つの習慣

1 食べる時間と量を決めましょう
袋からそのまま食べず、お皿に取り分けると区切りをつけやすくなります。

2 飲み物は、水や無糖のお茶に
甘い飲み物を少しずつ飲み続けると、お口の中に糖分が長く残ります。

3 食べたあとは歯磨き。寝る前も忘れずに
歯ブラシで丁寧に磨き、お子さんには大人が仕上げ磨きをしましょう。

家族で決めよう、おやつの小さな約束

- [ ] おやつの時間を決める
- [ ] 食べる分だけお皿に出す
- [ ] 飲み物は水・無糖のお茶
- [ ] 食べ終わったら片付ける
- [ ] 寝る前は丁寧に歯磨き
- [ ] お子さんには仕上げ磨き



おやつも、笑顔も大切に。歯磨きやお口のケアで迷ったら、来院時にお声がけください。

オンライン予約
スマートフォンのカメラで
読み取ってください

公式サイト
診療案内・医院の情報
takanodental.com