

むし歯のない元気な子を育てるコツ !!

～ めりはりのある生活習慣 ～

ここがポイント

☆ 3度の食事を中心に!!

☆ 「ママ!! のど、かわいたあ。」の声には、お茶かお水を!!

☆ 食べる時には「座って!!」を身につけさせる

☆ おやつは、決まった量をパッと食べさせる

ダラダラは
だめヨ!!

☆ チョコ、あめ、ガム、ジュースなどは、摂りすぎないように !!

BUT !!

3歳までは、与えないように
がんばってね、ママさん

たまに楽しみとしてあげたら

いかがでしょうか ㊄

☆ 「おやすみなさい」を言う前に、仕上げ磨きの習慣を!!