

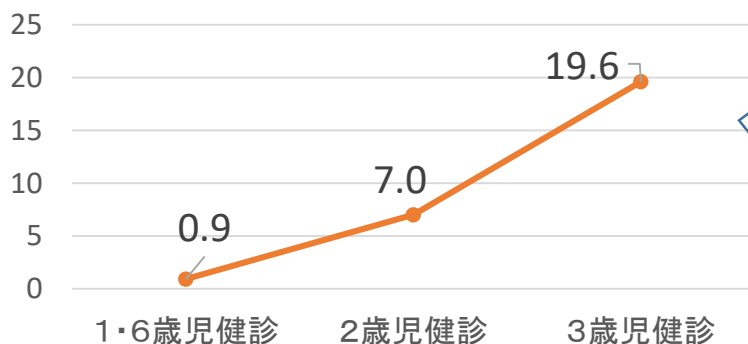
母乳・ミルク以外の水分補給

- 汗をかいた時や入浴の後など、のどが渇いているようであれば、水や麦茶などの、甘みや刺激のない飲みものを与えます。
- 水分補給に良いとされるイオン飲料やスポーツドリンクなどは、飲みすぎると食欲の低下、肥満、むし歯などにつながります。継続して、多量に与えないようご注意ください。



【飲ませるタイミング】
汗をたくさんかいた時、
医師からすすめられた時

【甲府市の幼児健診におけるむし歯の保有率】



2年間でむし歯のある子は20倍に増えます！
おやつ、飲み物の
選び方が影響してきます



- 食事時の水分補給は汁物を基本とします。口の中に食べ物がある状態で、水などを飲む習慣は、かまずに丸のみをするくせをつける恐れがあります。