



はは歯クラブだより



NO. 56



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！ 今回は子供の食生活についてです。

『食生活自己診断テスト』です。

	はい	どちらでも	いいえ
①朝食はご飯を食べさせている	15	10	0
②1日に2回はご飯を食べる	10	5	0
③ご飯は玄米、胚芽米などが常食	5	2	0
④ラーメン、パスタよりうどん、そばが多い	10	2	0
⑤動物性食品は肉より魚が多い	5	2	0
⑥野菜はサラダや炒めものより煮物、和え物派？	5	2	0
⑦おやつはお菓子よりおにぎりやイモ類が多い	10	5	0
⑧清涼飲料水は飲ませない	15	10	0
⑨スナック菓子を買う事は少ない	15	10	0
⑩食事中テレビは消している	5	2	0
⑪食品を購入する際『表示』は見る	5	2	0



100～80点 すばらしいです！

79～60点 かなり良いです

59～30点 あまり良い食生活ではないです

29～ 0点 根本的に見直しが必要です。ジュースやお菓子は控えましょう



いかがでしたか？日頃の『食』について見直すきっかけにしてください。

<文責 日本小児歯科学会認定歯科衛生士 田中美保>
詳しくはホームページをご覧ください。『ゆきなり』で検索