

今月のテーマは「歯にいいおやつと悪いおやつは？」です。
夏休みに入ると、ついつい食生活も乱れがちになりお菓子や
ジュースなどをいっぱい摂ってしまいがちになりますよね…。

夏休みの間に虫歯にならないようにしていきましょう！

歯に良いおやつと悪いおやつをおぼえましょう

《歯に良いおやつ》



①口の中をサッと通り、
長い間口の中に溜まらない食べ物。



③むし歯になりにくい、
歯にやさしい飲み物。

《歯に悪いおやつ》



①歯にくっつく、
粘着性の強い食べ物。



③むし歯をつくりやすくする
歯に悪い飲み物。
(※これらを頻繁に飲むとむし歯に
なりやすくなる。)



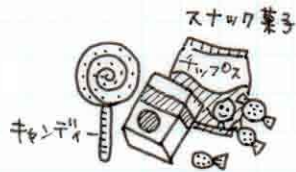
②むし歯菌がむし歯のもととなる
「酸」をつくれないう食べ物。



④よく噛んで食べるおやつ。



②むし歯菌がむし歯のもととなる
「酸」をつくりやすい食べ物。



④口の中に溜まりやすい食べ物や、
長い間、味を楽しむような食べ物。

むし歯になるかならないかは、おやつを食べるタイミングにも関係します！

・ふだんは中性に近い口の中も、ものを食べると酸性(むし歯になりにやすい状態)に傾きます。だ液の働きで口の中は自然に中性に近づこうとはしますが、間食が多いとだ液の働きが間に合わず、常に酸性の状態になりむし歯になりにやすくなるのです。

おやつを食べるなら食事とセットで…など、「だらだら食べ」に注意しましょう！！