

むし歯になりにくいおやつのととり方

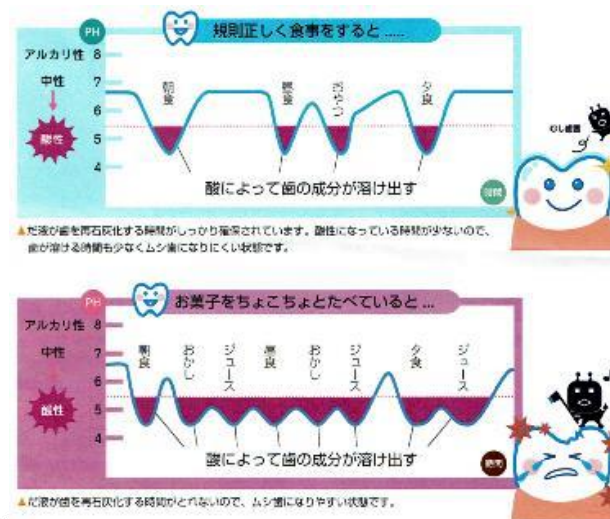
みなさん大好きなおやつ。むし歯になりにくいおやつのととり方があるので、その2つのポイントを紹介します。

①おやつを食べる時間 (だらだら食べない)

おやつをだらだらと長い時間食べていると、お口の中は歯が溶けやすい酸性の時間が長くなり、むし歯になりやすくなります。おやつは決まった時間に食べましょう。



お口の中が酸性になるとむし歯になりやすくなるよ！



②おやつの種類

(むし歯になりにくいおやつ)

チョコレートやグミ、アメなどのお菓子や炭酸飲料などのジュースはとてもおいしいのですが、むし歯菌も大好物です。ナッツ類や小魚、くだものやチーズなどむし歯になりにくいおやつも積極的にとりましょう。

歯医者さんからのメッセージ

おやつは体の成長にとってとても大切です。むし歯になるからおやつを食べないのではなく、とり方に注意しておいしく楽しく「8020」を目指しましょう。

8020

80歳になっても
20本以上自分の
歯を保とう