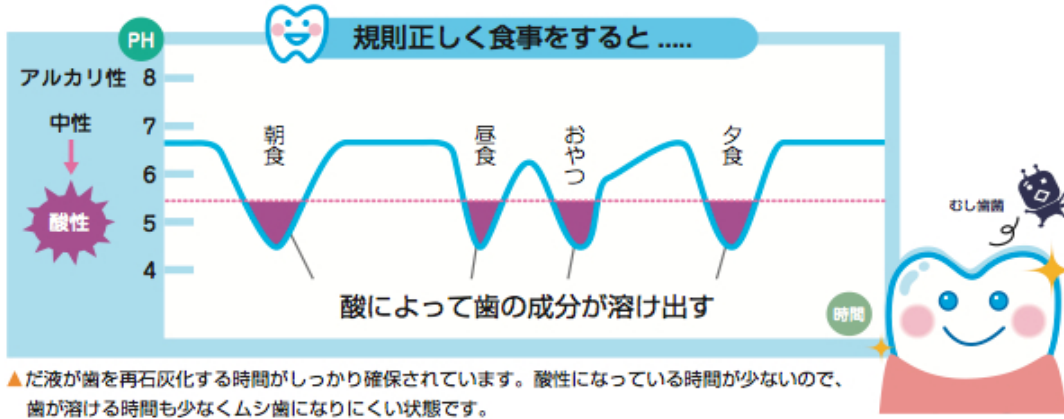


今月のさがあお豆知識 No.21

～間食について～

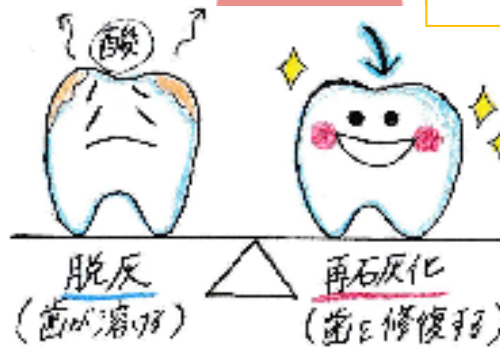
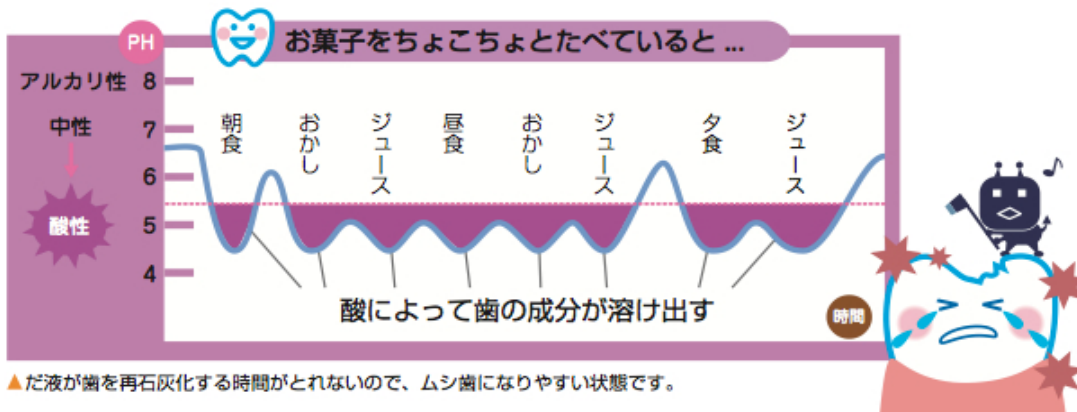
食事や間食の回数と虫歯の出来やすさには関わりがあります。

★毎回の食事毎に歯は溶けたり、元に戻ったりを繰り返しています。



食事・間食後は、お口の中は酸性になり歯は少しずつ溶け出していきます。

唾液の働きによって、酸性→歯の溶けない中性にゆるやかに戻り、歯磨きをする事で糖が無くなれば、お口の中は中性に戻ります。



→この天秤のバランスが大切

間食はポイントを押さえて！
工夫して取りましょう！

間食は取り方によって虫歯を作ってしまう原因となります。しかし、お腹の小さい子供達にとっては一度に食べられる量に限りがあるため、それを補う『間食』はとても大切です。ポイントを押さえた取り方をしましょう！

<ポイント>

- ① お砂糖がたくさんのお菓子やジュース → おにぎりがおすすめ
- ② ドラダラ、ずっと食べないようにする
- ③ 歯磨きもしっかりとする。



→食べても歯が溶けにくいお菓子についているマークです。このマークを探して手にとってみてください！