



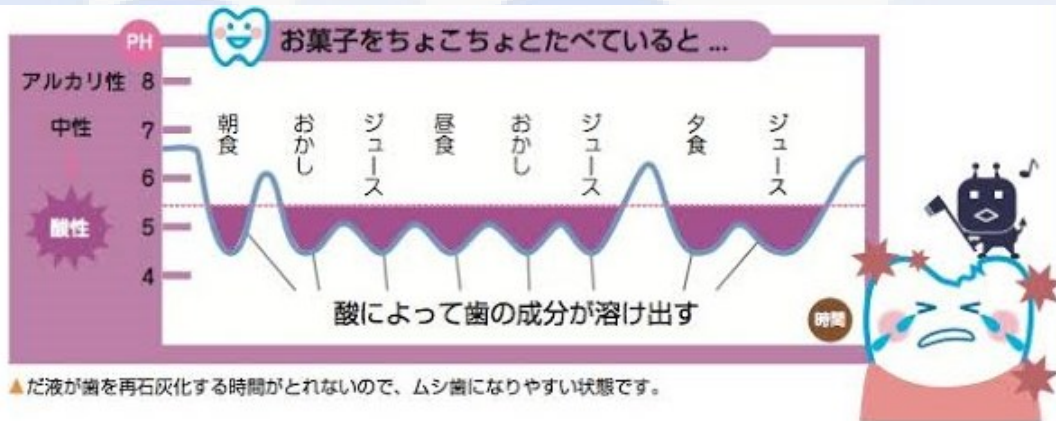
## 「だらだら食べ」が 虫歯の原因に！



テレビを見ている時や勉強中、仕事をしている時などにチョコレートや飴などをだらだらと食べていることはありませんか？

実はお口に糖質を含む食べ物や飲み物が入ると、「脱灰」と言い歯が溶けている状態になります。脱灰は虫歯のリスクを高めってしまうため、虫歯を予防するためには「だらだら食べ」をやめ、きちんと時間を決めて間食をとることが大切です。

また脱灰が起きても歯を修復してくれる「再石灰化」をしっかり促す必要があります。再石灰化はフッ素や唾液により促進してくれるため、それらが虫歯予防にとってとても重要なものになります。



### 虫歯を防ぐ間食のとり方

- きちんと時間を決めて食べる
- 飴やキャラメルなど長時間お口の中に残るものを控える
- 食べたら歯磨きをする



再石灰化を起こすには…

★高濃度フッ素入りの歯磨き粉で歯を磨く

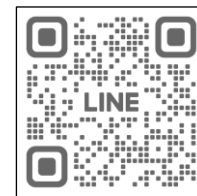
★ご飯をよく噛んで唾液をしっかりと出す

などがあります！

その他の方法は当院の管理栄養士までお問合せください♪



当院管理栄養士の  
LINEアカウントはこちら



ID : 365uwmda

お気軽にご相談くださいね！