

いい歯だいすき！

むし歯になりにくい食べ方「まとめ食べ」って な～に？

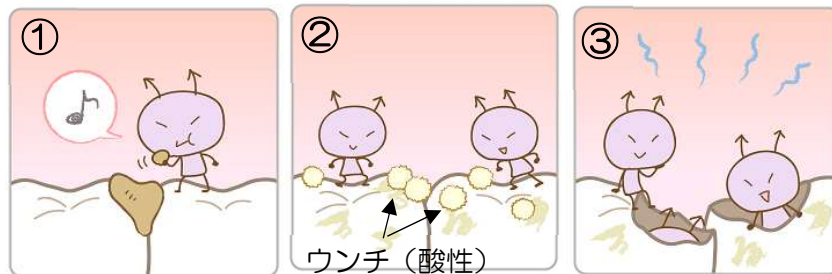
おやつを食べても、「むし歯になる子とならない子」がいるのはなぜでしょう？？

おやつを食べても、むし歯にならないためには

だらだら食いをしないこと が大切です。

(ちょこちょこ食べたり飲んだりすること)

むし歯菌も生き物なので、当然お腹が空きます。①むし歯菌の食べ物は、お口の食べカスです。お腹がいっぱいになった後、②むし歯菌はウンチをします。③このウンチが酸性なので、歯を溶かし、むし歯になってしまうのです。



それでは質問です。

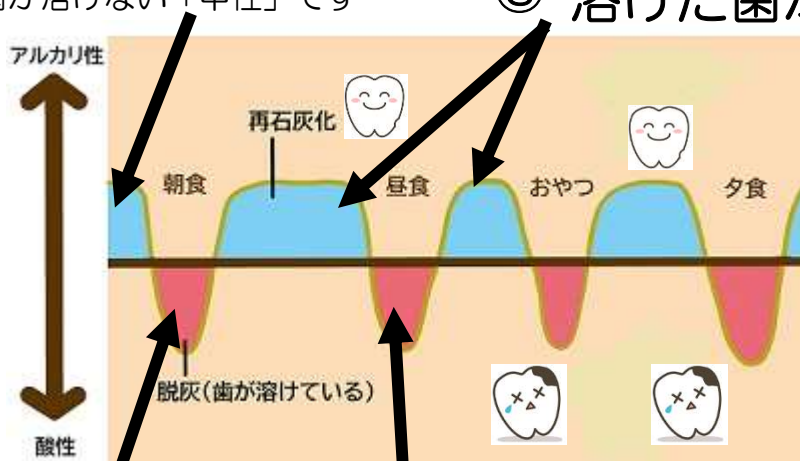
酸性のウンチを減らせば、むし歯になりにくくなりますが、どうすれば良いのでしょうか？

答えは、**まとめ食べ(規則正しく食べる)** をすることです。

① 食べていない時、お口の中は、唾液のおかげで、歯が溶けない「中性」です

次の食事やおやつまでの間に、唾液の力で

③ 溶けた歯が治ります



② むし歯菌が食事をして、酸性のウンチをします。
口の中は、歯が溶ける「酸性」になります

「まとめ食べは、溶けた歯を治せる食べ方」

なのです！！

むし歯をつくる**だらだら食い(ちょちょこ食べる)**をすると

- ①はじめは、お口の中は、
歯が溶けない「中性」ですが



③

唾液の力も働かず
**歯が
溶け続けます**



- ②いつも何かを食べているせいで、
むし歯菌が酸性のウンチを出し続けます。
口の中は、ずっと、歯が溶ける「酸性」です！

だらだら食いになりやすい食べ物は

- 1 飲み込むまでに時間がかかる キャラメル、あめ
- 2 水分を含むと、歯にくっつきやすい ビスケット
- 3 酸性のウンチを作りやすい チョコレート



**ジュース・清涼飲料水を、水の代わりに飲み続けるのも
だらだら食いですよ！**

……………**小樽市保健所 小児歯科相談 ※予約制です**……………

☆お口の健診・相談（無料）

☆むし歯予防のフッ化物塗布（740 円）

日 時 : 月 6 回程度 13:00~15:30

対 象 : 9 歳までの子ども

持ち物 : 母子健康手帳、歯ブラシ

フッ化物塗布は 740 円。

年 3 回が、むし歯予防に効果的！

ご予約はコチラから



ホームページQR

または

「小樽市 小児歯科相談」

で検索！



問合せ : 小樽市保健所健康増進課 TEL 22-3110