

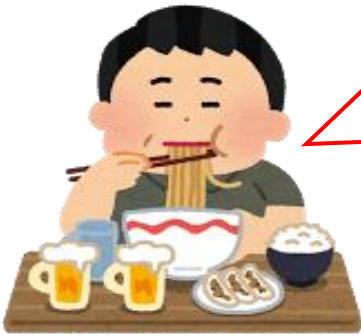
# 栄養科だより



6月4日～6月10日は、

## 歯と口の健康習慣

健康な歯の維持には食生活の注意と歯磨きなどのケアが大切です。  
虫歯を防ぐ方法で健康な歯を維持しましょう！！



### ダラダラ食べない！

食べ物を絶え間なく口に入れると歯の表面が酸性の状態のままになり虫歯のリスクが高まります。食べる量と時間を決めましょう。

### よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液の分泌量が増えます。  
唾液には歯を再石灰化(修復)する働きがあります。



### 歯磨きのタイミング



- ・食後30分経ってから…食後の歯磨きは口の中が中性に戻るまでしばらく時間をおき、歯のエナメル質を守りましょう。
- ・寝る前に歯磨き…就寝中は唾液の分泌量が減るため、口の中の細菌が繁殖しやすくなります。

虫歯になりにくいお菓子を上手に選びましょう。  
キシリトールは砂糖と同じように甘いですが口の中で酸を作らず、虫歯菌の活動を弱める働きがあります。