

おやつ 食べ方・飲み方のポイント

むし歯になる子



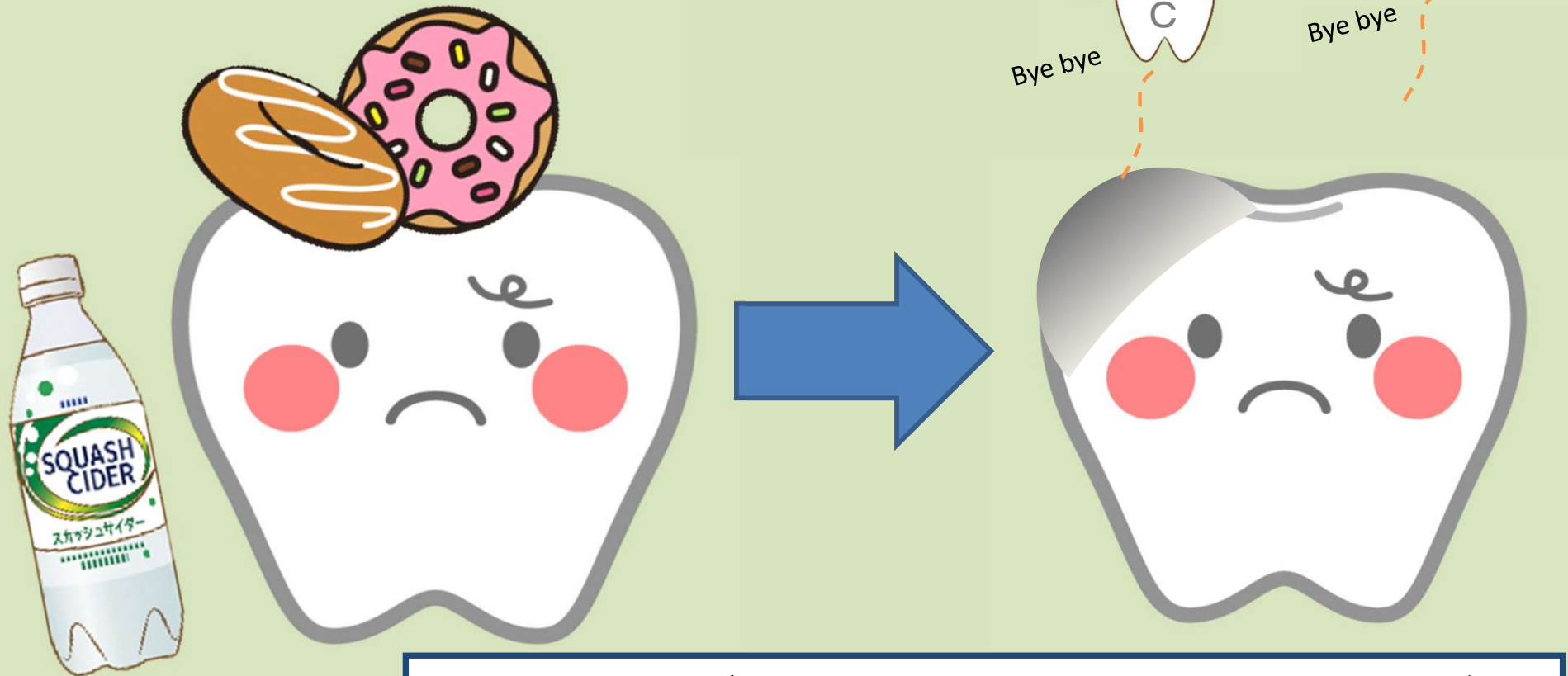
むし歯にならない子



違いは
おやつの食べ方にあった！

なぜ むし歯になるの？

食べたり、飲んだりすると、



そのたび、歯の成分の一部が
とけ出ています

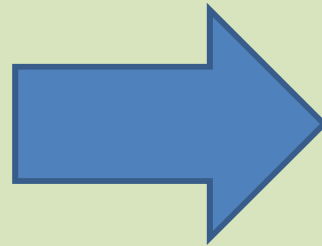
実はこの後・・・

食べていない時間に
唾液がとけた部分を修復しているんです！



ところが・・・

だらだらと食べたり、ジュースなどを
ちょこちょこと飲んだりしていると、



歯の成分が
とけ続け、



唾液が修復できず、
むし歯になるのです。

歯をとかしやすい飲み物に注意！

お砂糖を使っていないジュース・
炭酸飲料も 歯を溶かします。



ジュース類



乳酸菌飲料



炭酸水



炭酸飲料



スポーツドリンク

毎日は飲まない

歯をとかさない飲み物

甘くない茶・水(炭酸が入っていないもの)は 歯をとかしません。



のどが渴いた時は、
茶・水を飲みます！



いつ飲んでも大丈夫

おやつは・・・

決まった時間に食べる

1日2回まで

夜は、甘いものを
食べたり飲んだりしない



これを心がけると
むし歯になりにくい！

食べ方・飲み方のポイントを押さえて、
楽しいおやつの時間にしてくださいね。

元気な歯育て応援します。

ご相談等は、お気軽に浦安市母子保健課へ

電話 047-381-9058

ファックス 047-381-9083

祝日・年末年始を除く月～金曜日 8:30-17:00

