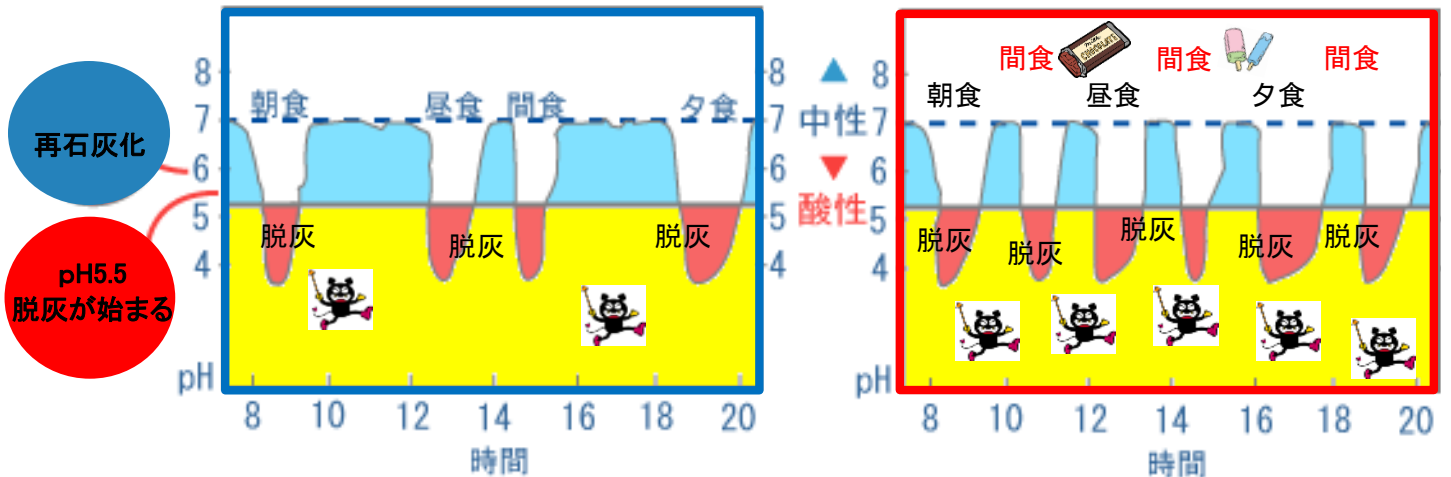


今回のテーマは… **むし歯の予防② 「おやつの摂り方」** です！

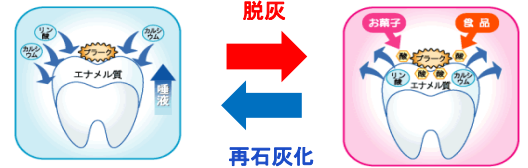
歯は身体の中でもっとも硬いと言われていますが、「酸」にはとても弱いのです！！

時間を決めた食生活

だらだらとした食生活



食べたり飲んだりすることで口の中のpHが5.5以下になると、エナメル質が溶けだしますが(脱灰)、唾液の働きでpHが中性に戻ると、歯の溶けた部分が修復されます。(再石灰化)



令和元年度 宮崎市 おやつの時間を決めている3歳6か月児の割合… 69.5 %

だらだらとした食生活は、酸に傾いている時間が長くなり、再石灰化の時間が取れず、むし歯になります。時間や回数を決めて飲食しましょう！



☆☆今月のピックアップ☆☆



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です

令和2年度の標語は

「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」です

この機会にお口の健康について
考えてみましょう！



令和2年度 歯と口の健康週間ポスター

