

歯っぴ～噛む噛む

今回のテーマは… **「むし歯予防 おやつ(砂糖)の摂り方」** です！



どうして砂糖がむし歯の原因なのでしょう？

食べ物に含まれている砂糖をむし歯菌がエサにして、歯垢(プラーク)ができます。その歯垢(プラーク)の中で「酸」が作られ、酸により歯が溶かされてむし歯となります！



むし歯予防には「むし歯になりやすい食べ物」 × 「なりにくい食べ物」

砂糖を一度に多く摂取するおやつ(食事)ではなく、砂糖が含まれる食べ物の組み合わせしだいで「酸」を作る機会を減らすことが、むし歯予防に繋がります。



「食べ物」 × 「飲み物」の組み合わせしだいで楽しいおやつの時間にしましょう！

むし歯になりやすい

むし歯になりにくい

砂糖(多)・お口の中での停滞時間(長)

砂糖(多)・食べる時間(短)

砂糖(無)・自然の糖分で食べかす残りにくい。



危険な組み合わせ



むし歯になる危険性

「酸」を作る機会が少ない！

☆☆今月のピックアップ☆☆

～宮崎市のフッ化物洗口 実施状況～



(R4.3月現在)

	保育園	幼稚園	認定こども園	計
施設数	75	19	69	163
実施施設数	31	9	28	68
実施割合	41.3%	47.3%	40.5%	41.7%

宮崎市はフッ化物洗口を推進しています