

# おやつとむし歯

食べ物(特に甘いもの)が口の中に入ると、数分後には酸が発生し 歯が溶け始めます。

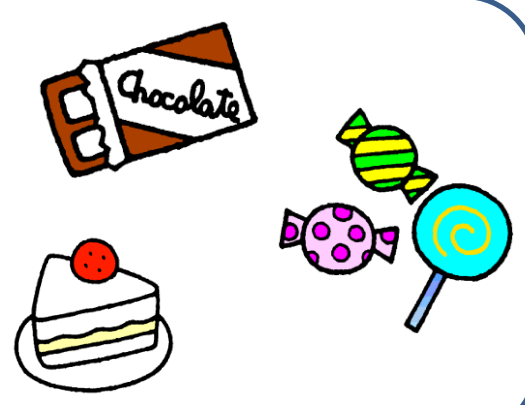
おやつの回数が多く、酸ができる機会が頻繁になる人ほどむし歯になりやすいので注意しましょう。

ダラダラ・チョコチョコ食べはむし歯のもとです。歯が汚れる回数や時間を少なくしましょう。

遊びながらや車に乗ってのダラダラ食べも要注意！

むし歯になりやすいおやつ

- 口の中に長く残る食べ物**  
アメ・キャラメル・ガムなど
- やわらかくて歯にくっつきやすい物**  
ビスケット・クッキー・スナック菓子など
- 砂糖がたくさん入った物**  
チョコレート・ケーキ・アイスクリームなど



のどが渴いたら砂糖を含まない お水やお茶にしましょう。

歯を溶かす酸性の飲み物(乳酸飲料・炭酸飲料・イオン飲料など)の摂りすぎには注意です。



★お家にいる時間が長くなりました。  
食べたり 飲んだりする回数が増えるので気を付けましょう！

