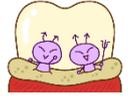


歯っぴ～噛む噛む

今回のテーマは… 「むし歯予防 おやつ(砂糖)の摂り方」 です!



食べ物に含まれている砂糖など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「むし歯になりにやすい食べ物」×「なりにくい飲み物」

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」の組み合わせで楽しいおやつの時間にしましょう!

むし歯になりにやすい

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が残りにくい



危険な組み合わせ



むし歯になる危険性(中)



「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～



実施状況	施設数				実施施設				実施割合
	保育所	幼稚園	認定こども園	計	保育所	幼稚園	認定こども園	計	
全体	75	18	69	162	34	7	30	71	43.8%

乳児保育園 17 園除く

(R6.3 月末現在)

宮崎市はフッ化物洗口を推進しています