

むし歯予防のための生活習慣

ポイント

1

飲食の回数に
注意しましょう。

◎食べる量より食べる
回数がポイントです。

ポイント

2

飲食後は歯みがきや
うがいをしましょう。

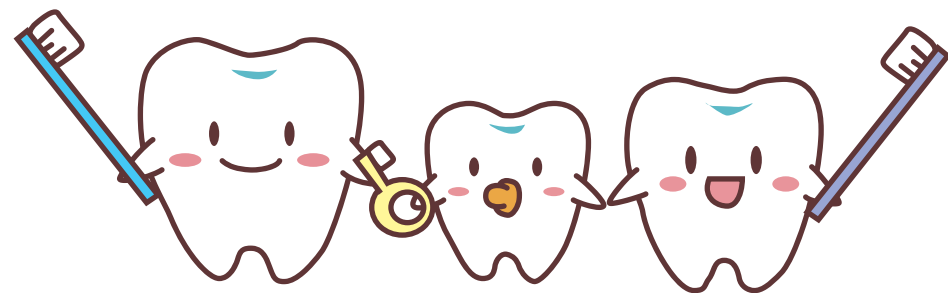
◎夜寝る前はとくに
ていねいにみがきましょう。

ポイント

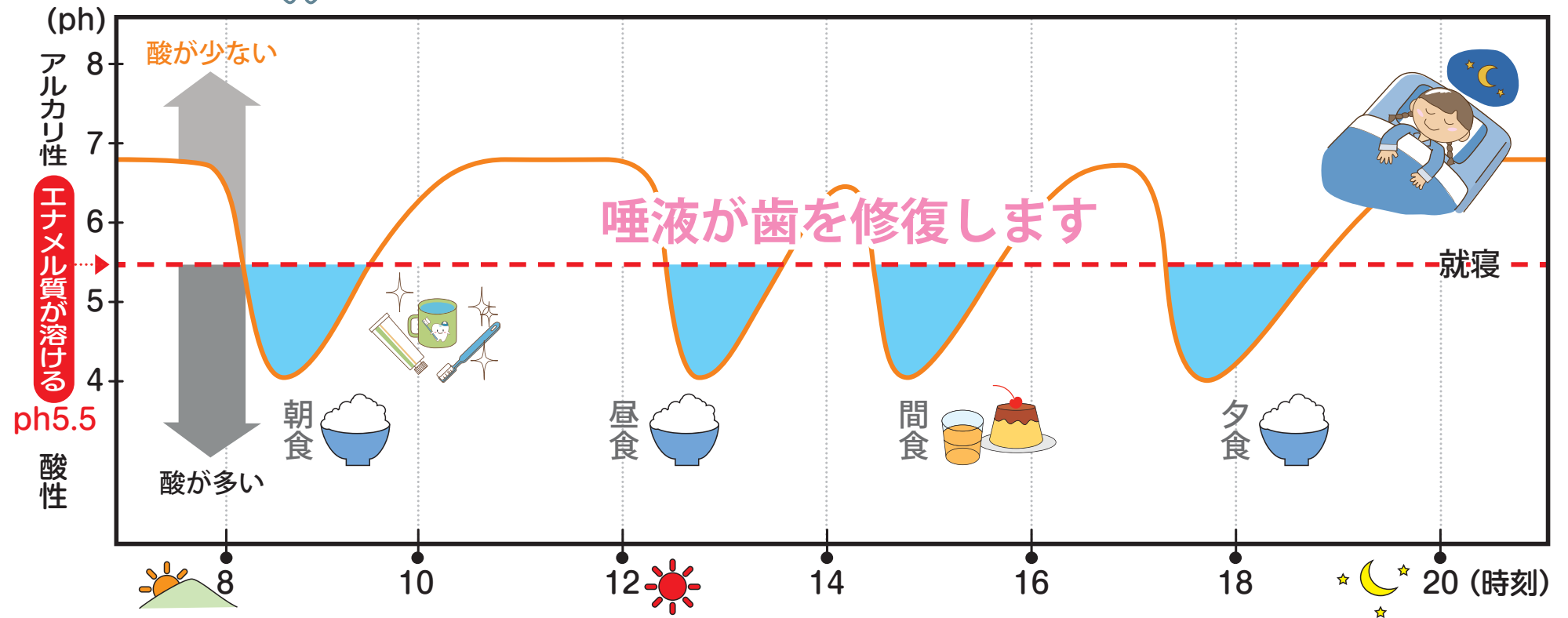
3

フッ素を活用しましょう。

◎定期的なフッ素塗布で
歯質を強化しましょう。



時間を決めて食事やおやつを食べている場合



お菓子などをダラダラと食べている場合



むし歯予防のためのおやつ選び

ポイント

1

おやつは
食べる時間を決めて、
1日2回までにしましょう。

食事とおやつの間は、歯の修復時間として
最低2時間はあけましょう。

ポイント

2

イオン飲料や野菜ジュースなどの
飲み物にも糖分が含まれています。

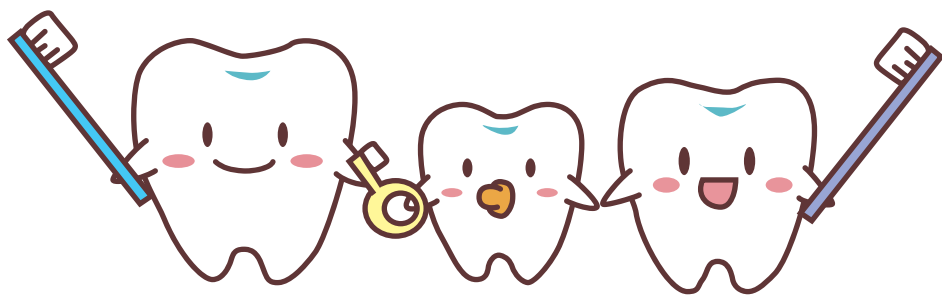
だらだら飲みをやめましょう。

ポイント

3

夜、寝る前の歯みがきは
ていねいにしましょう。

睡眠中は唾液の分泌量が減り、
食べものが口の中に残りやすくなるので、
しっかりと歯をみがきましょう。



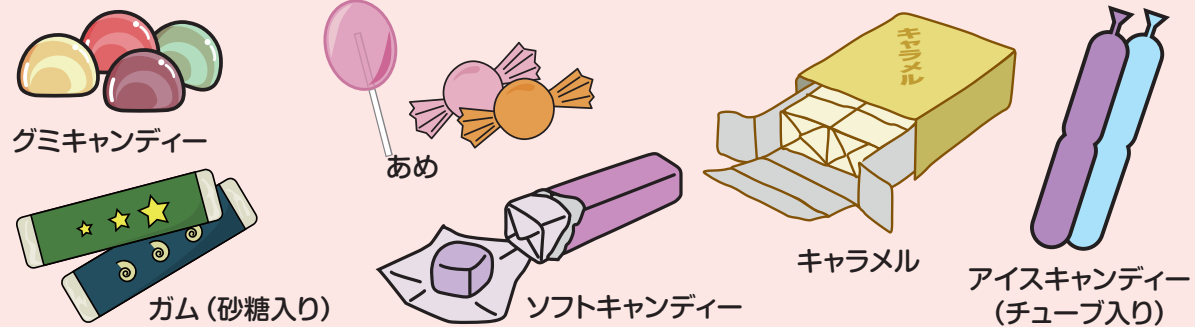
むし歯に
なりやすい↑



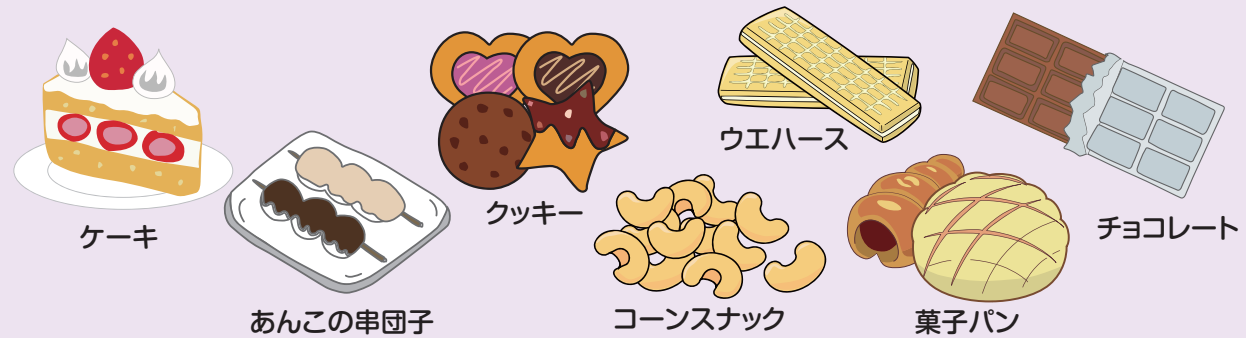
むし歯に
なりにくい↓

おやつ

砂糖を多く含んでいる。しかも、食べている時間が長い。



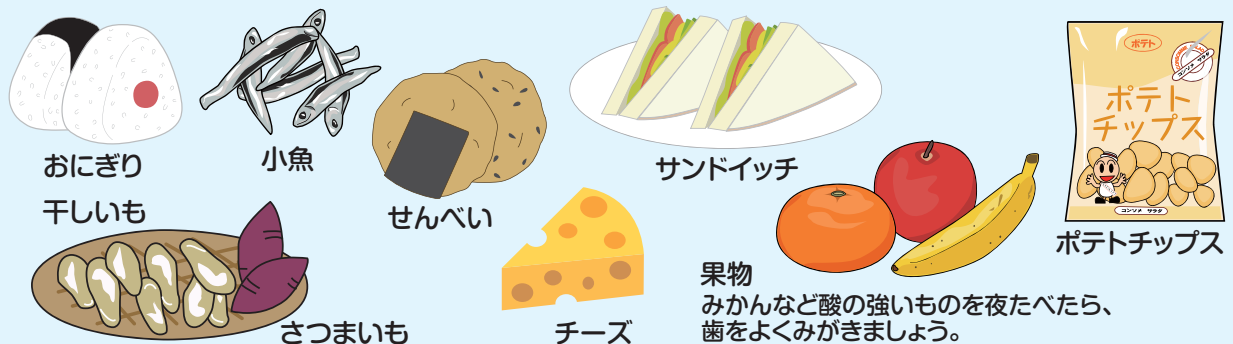
砂糖を多く含んでいる。しかも、歯にくっついて残りやすい。



砂糖を多く含んでいる。しかし、短時間で食べられる。



砂糖を多く含んでいない。または、自然の糖分で、食べかすも残りにくい。



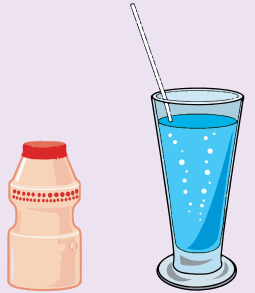
飲み物

だらだら飲みや水がわりに
飲まないようにしましょう。



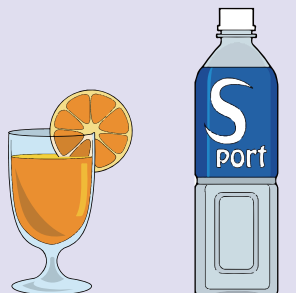
哺乳びんで飲む
ジュースやイオン飲料

だらだら飲みや水がわりに
飲まないようにしましょう。



乳酸菌飲料 炭酸飲料

夜寝る前に飲んだら、歯を
みがくかうがいをしましょう。



100%果汁 イオン飲料



お茶 麦茶