

## むし歯 予防のための おやつえらび



- 水や お茶 以外の 飲みものは すべて おやつです
- おやつは 1日2回までに しましょう



- 砂糖の 少ないものを選びましょう
- 甘いものばかりに ならないように しましょう

## むし歯にならないための しゅうかん



の た かいすう き  
飲んだり 食べたり 回数に 気をつける

しょくじ おやつは 時間を決めて 食べましょう  
かいすう 回数が ふえると むし歯に なりやすいです



まえ は  
ねる前は かならず 歯みがきを しましょう

ね まえ かなら おとな こども は  
寝る前は 必ず 大人が 子どもの 歯をみがいてあげましょう  
ね あいだ だいきの りょう すく  
寝ている 間は だえきの 量が 少なくなるので  
むし歯に なりやすいです



げつ いちど はいしゃ い  
3~6か月に 一度は 歯医者へ 行く

むし歯が できていないか 歯医者で みてもらいましょう  
むし歯予防の フッ素を 塗ってもらいましょう

### ◆フッ素について◆

- もともと 自然界に 存在するもの
- 歯に 定期的に 塗ることで 歯の質を 強くする
- むし歯菌の 活動を 弱くする