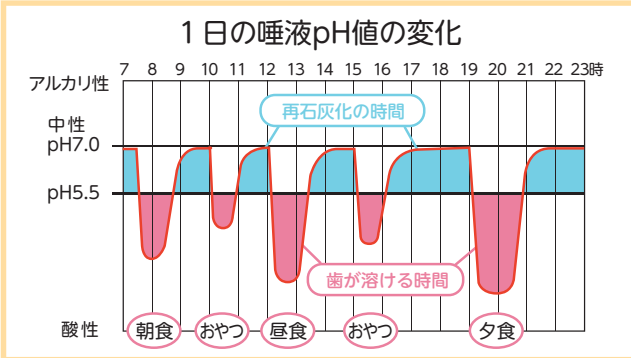


「食」に注意してむし歯を防ごう



食事の糖分で口の中は酸性に傾き、時間がたつと唾液により中和されて元に戻ります。時間を決めずにだらだら食べると、いつも口の中が酸性の状態ですむし歯になります。

・ジュースやスポーツドリンクには、酸性が強く歯を溶かす性質をもっているものがあります。また、糖質が多く含まれているものも多く、飲み方に注意が必要です。

・よく噛んで食べると、だ液がたくさん出てむし歯や歯周病を防ぐよ！



よく噛んで食べるためのコツ

- ① 30回噛んで食べましょう。
- ② 右で10回、左で10回、両方であわせて20回噛みましょう。
- ③ 飲み込みもうとしてから後10回噛みましょう。
- ④ 一口量を少なくしましょう。
- ⑤ 食べ物の形がなくなるまで噛みましょう。
- ⑥ 口の中から食べ物がなくなってから次の食べ物を入れましょう。
- ⑦ 口の中に食べ物がはいつている間は水分を取らないようにしましょう。

どれか1つでもできることから始めてみましょう。

「フッ化物」を使ってむし歯を防ごう

フッ化物のむし歯予防効果



歯を丈夫にする



初期むし歯の進行を抑える



細菌の活動を抑制する

1 フッ化物洗口

30秒から1分間のブクブクうがいを行います。学校での集団実施を推進しています。もちろん、家庭で行ってもいいです。

2 フッ化物配合歯磨剤の活用

毎日の歯みがきでフッ化物の恩恵を受けられます。販売されているほとんどの歯磨剤にはフッ化物が配合されています。14歳以下は1センチ、15歳以上は2センチ程度が適量です。

3 フッ化物歯面塗布

歯科医院で定期的（3～6ヶ月に1回）に比較的高濃度のフッ化物を歯に直接塗布します。

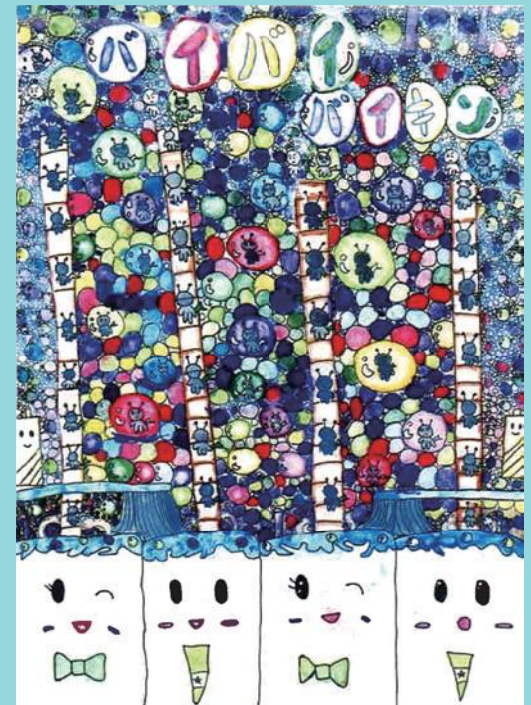
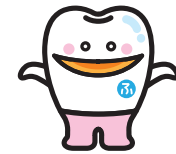
1・2・3のうちの1つだけでなく、あわせて行っていいよ！



平成29年度児童・生徒の歯と口の健康促進事業
作成協力：大分県歯科医師会・大分県歯科衛生士会

「家庭」「学校」「地域」みんなで取り組む

むし歯 ゼロ作戦



第57回 歯と口の健康図画ポスターコンクール 大分県知事賞受賞作品
大分市立東植田小学校 5年 国武 優

大分県教育委員会