

健やかなお口を育むために…

○食事の仕方を見直しましょう！

前歯を使って食べていますか？

お口を育てるためには硬いものを食べるというより…

前歯でかみ切り、くちびるをしっかりと閉じて、奥歯ですり潰すように噛むことで、きれいな顔立ち、きれいな歯並びにつながります。



宮坂乙美：小児の食育・口腔機能&歯科保健指導を学ぼう。DHstyle, 10(1):34-37, 2016



○甘い食べ物はほどほどに！虫歯を予防しましょう！

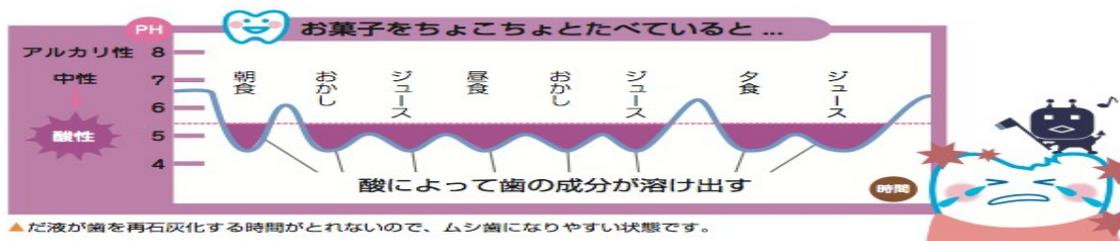
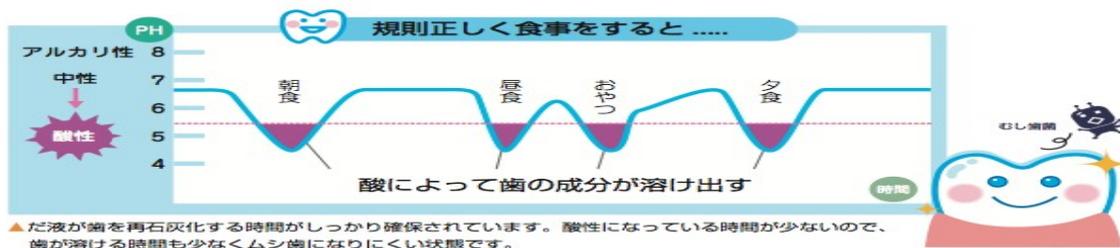
虫歯になる原因は4つ。



1. 歯の虫歯に対する強さ
2. お砂糖を食べている量
3. 口の中にすみ着いた虫歯菌の量
4. 歯が虫歯ができる環境におかれた時間

この4つの輪が重なり、**すべての条件がそろったとき**に虫歯が発生します。

つまり、4つすべての条件が揃わなければ虫歯にはならないのです。



近年では、糖の摂りすぎが社会全体でみられ、子供の低血糖症も増加しています。

これからの季節、アイスクリーム、ジュースの誘惑が多くなりますが、甘い物はたまーに！にしましょう。

おやつ＝副食と考え、おにぎりや果物、おいも、チーズなどがおすすめです。飲み物はお水かお茶にしましょう。

佐藤デンタルクリニック