

今月の担当

冬といったら？

まつもと さや
★こたつ

はぎわら がく
★なべ



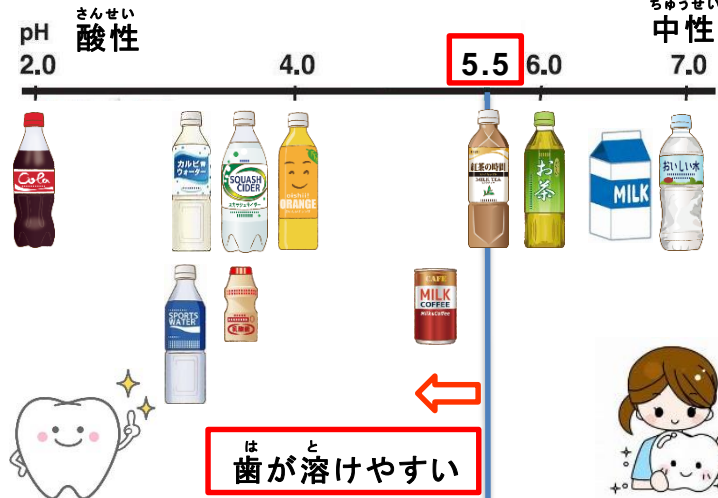
なかむら さきほ
★みかん



みんなが飲んでる飲み物はあるかな？

みなさんはむし歯になりやすい飲み物とむし歯になりにくい飲み物があることを知っていますか？

右の図を見てください。左にいっにつれて、歯が溶けやすくなる飲み物です。特にだらだら飲み続けていると良くないので、ジュースや炭酸飲料はきちんと時間を決めて飲むようにしましょう。



日本歯科大学附属病院
にほんしかだいがくふぞくびょういん

こども歯科新聞
か し ん ぶ ん

Vol.33
2020.2.3

歯医者さんクイズ

「フッ素(フッ化物)」という言葉聞いたことがあると思います。中には飲み物に含まれている物もありますが、どれが当てはまるでしょうか？

1. 牛乳
2. お茶
3. スポーツ飲料

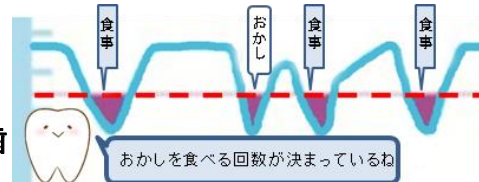
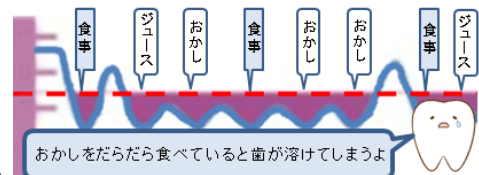
日常生活で食べる食品の中にも含まれているので探してみてください！



2: 25 景

おやつをだらだら食べていると...

ご飯やお菓子を食べたり、ジュースを飲んだ後は、お口の中は酸性になります。酸性とはグラフの紫に染まっている部分のことで、むし歯になりやすい状態です！右上のグラフのように、酸性が長く続くとむし歯になりやすくなってしまいます。規則正しい食事とおやつの習慣に気を付けることで、右下のグラフのようなむし歯になりにくいお口を目指しましょう！！



日本歯科大学附属病院HP
「nduhosp」大文字でも可。
または
「日本歯科病院」
で検索！

編集
松本紗耶 ・ 萩原岳
中村映帆
日本歯科大学附属病院 小児歯科
千代田区富士見2-3-16

令和2年2月3日発行