

やっぱり  
やめられない

甘いもの  
大好き!

# むし歯になりにくい間食の方法を教えて!

## むし歯発生のメカニズム

お口の中では、飲食のたびに脱灰と再石灰化が繰り返し起こります。

### 飲食直後

だっかい

脱灰

むし歯菌が砂糖を栄養にして酸を産出。  
歯の表面のミネラルを溶かす。

### 数時間後

さいせっかい

再石灰化

歯の表面が清掃されていれば、  
だ液中のミネラルにより補われる。



間食は時間と回数を決めて



飲食後は歯磨きをしっかりと



就寝前 30 分の飲食は控えましょう

脱灰が続くと  
むし歯になります



## むし歯になりにくいおすすめおやつ

歯にくっつきにくいもの、砂糖がたくさん含まれていないものがおすすめです。  
おやつ時間を決めダラダラ食べはやめましょう。脱灰時間が長びきます。



おせんべいやクラッカーなど

比較的糖分が少なく歯ごたえ十分。  
だ液がたくさん分泌されます。



乳製品・小魚など

健康な歯をつくるカルシウムは成長期  
のお子さんにおすすめ。



くだもの

自然な甘さで比較的安心です。  
くだものによって様々な栄養が  
とれます。



すぐ溶けてなくなるおやつ

アイスクリームやゼリーなど、短い  
時間でなくなるものは、比較的むし歯  
になりにくいです。



飲みものはお茶や水へ

特に緑茶は、殺菌作用がありフッ素  
も含まれます。



アメやガムなら  
キシリトール 100%を!

市販のものは砂糖が含まれている  
場合もあります。ご注意を!

## むし歯になりやすい間食習慣チェックリスト

いくつ  
当てはまる  
かしら?



- スポーツ飲料・炭酸飲料を頻繁に飲む
- アメやキャラメルなどを日頃から常備している
- 寝る前に飲食する習慣がある
- 両親にむし歯が多い
- 甘いものが好き
- 間食の際、時間をかけてダラダラ食べている
- フロスや歯間ブラシを使っていない

