

みずほ歯科だより

VOL. 1 4

夏休みがやって来ましたね。お子さん達には待ちに待った夏休みでしょう。

外で遊んだり、海に行ったりしてこんがり健康的に日に焼けている子どもたちをみると、夏休みを満喫している様子がうかがえます。

暑い夏は始まったばかりです。水分補給やご飯をしっかり食べて熱中症&夏バテには気を付けてください
ね^o^

歯科衛生士 藤本

歯に良い食べ物ってなあに??

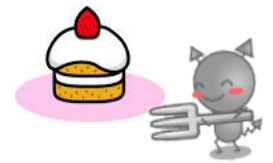
私たちに好き嫌いがあるように虫歯菌達にも好き嫌いがあるようです。

虫歯になりやすい食べ物

お砂糖がたくさん入っているもの！



・チョコレート ・あめ ・クッキー ・ケーキ などなど



虫歯になりにくい食べ物

カルシウムを多く含む 魚介類 乳製品 (チーズなど)

歯を強くします！

食物繊維の多い食材 根菜類 (ごぼうなど) 大豆製品など

咬む事で、歯の表面をキレイにしてくれる&唾がたくさん出るので、虫歯予防になる

pH 数値が高い食品 (アルカリ性の食品) 海藻類 (わかめ 昆布 のり など)

歯が溶けにくい食品です



虫歯になりにくい食品を積極的にとって虫歯を予防しましょう。また、お口の中の健康を保つためには歯に良い食品をとるだけではなく、きちんとした歯磨きが必須ですよ！！