

歯っぴ～噛む噛む

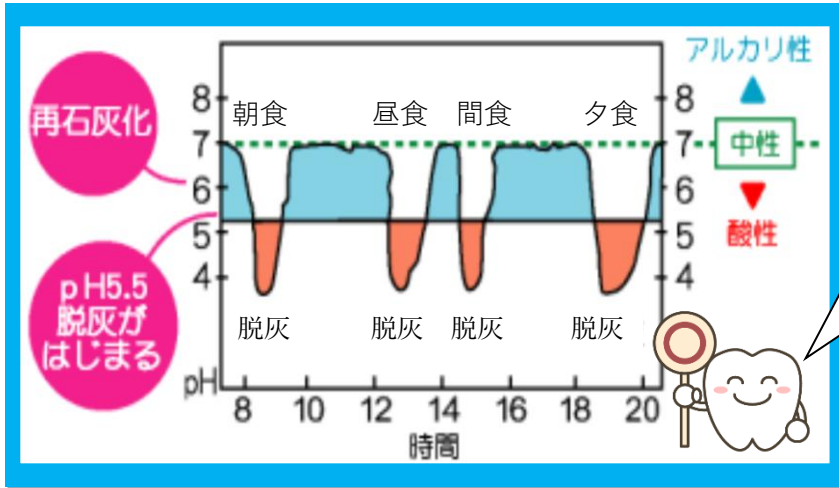


今回のテーマは… **「時間を決めて食べましょう！」** です！

「歯」は身体の中で最も硬いと言われていますが、「酸」にはとても弱いのです！！

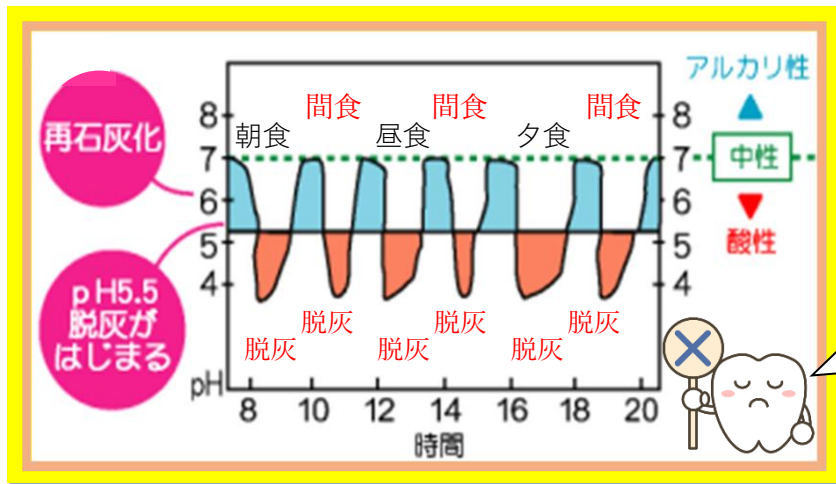
(pH が 5.5 より下がると、歯の表面から、カルシウムやリンなどのミネラルが溶け始めます)

時間を決めて食事やおやつを食べている場合



食べたり飲んだりすることで口の中のpHが5.4～5.5以下になると、歯のミネラル成分が溶け出しますが(脱灰)、唾液の働きでpH値が中性に戻ると、歯の溶けた部分が修復されます。(再石灰化)

おかしなどをだらだら食べている場合



時間やおやつの回数を決めてむし歯予防に繋げましょう！



だらだらとした食生活は、口の中のpH値が傾いている時間が長くなり、再石灰化の時間が十分に取れず、「むし歯」になりやすいです。

pHとは・・・酸性やアルカリ性を計る数値です

☆☆今月のピックアップ☆☆

酸性度の強い飲み物にも注意しましょう



酸性の強い飲食物を摂った後は、お水やお茶を飲んだり、フッ化物を活用したりしましょう