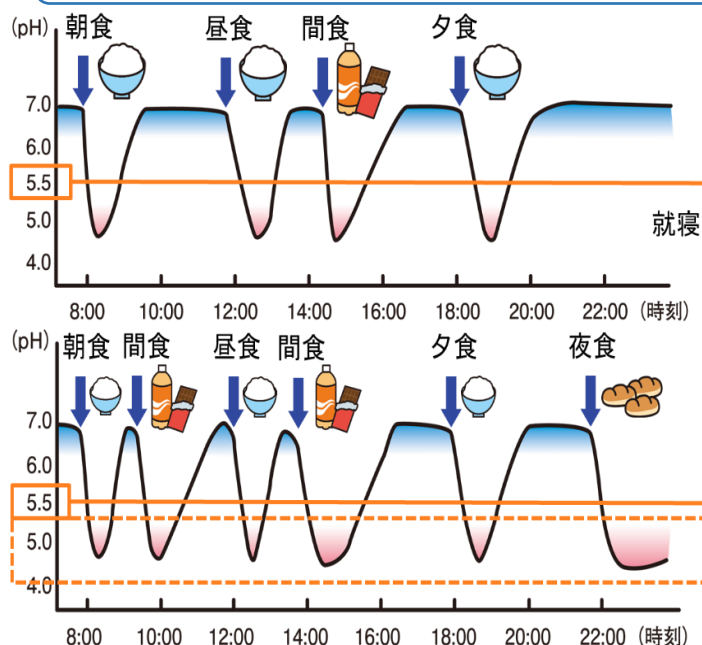


健口力がアップする夏の過ごし方とは？

令和6年7月 北九州市教育委員会

夏休みも規則正しい食生活を送りましょう



口の中に食べ物が入ると、左の図のように口の中のpHが5.5以下になり、歯が溶け始めます。食事以外の時間におやつやジュースを食べたり飲んだりする回数が多くなると、歯が溶ける時間が増え、むし歯になります。夏休みの間も規則正しい食生活を心がけましょう。

pH5.5は歯のエナメル質が溶け始める(脱灰する)値です。だ液の力によってpHは元の値に回復していく働きがあります。(再石灰化)



のどがかわいた時、どんな飲み物を飲みますか？

熱中症予防のために、水分補給が大切ですが、ジュースやスポーツドリンクの中には砂糖がたくさん入っているので、いつも飲んでいるとむし歯になります。また、ジュースやスポーツドリンクはpH5.5以下なので、歯を溶かしてしまいます。普段の水分補給はお茶やお水や牛乳がおすすめです。



ジュースやスポーツドリンクを冷蔵庫に入れていつでも飲める状態にするのは控えましょう

規則正しい食生活を送り、飲み物に気を付けることで、

けんこうりょく

健口力がアップします↑

歯科健診の結果をもらっていませんか？

- ・ むし歯は放っておくと、どんどん大きく広がります。早めに治療を受けましょう。
- ・ 小中学生の間は、歯が抜けたり生えたりして変化が激しい時期です。新しく生えてきた永久歯をむし歯にしないために、3~4か月に1回歯科医院で定期健診やフッ化物塗布を受けましょう。

夏休みは治療のチャンスです！

