

# むし歯ゼロの歯育て

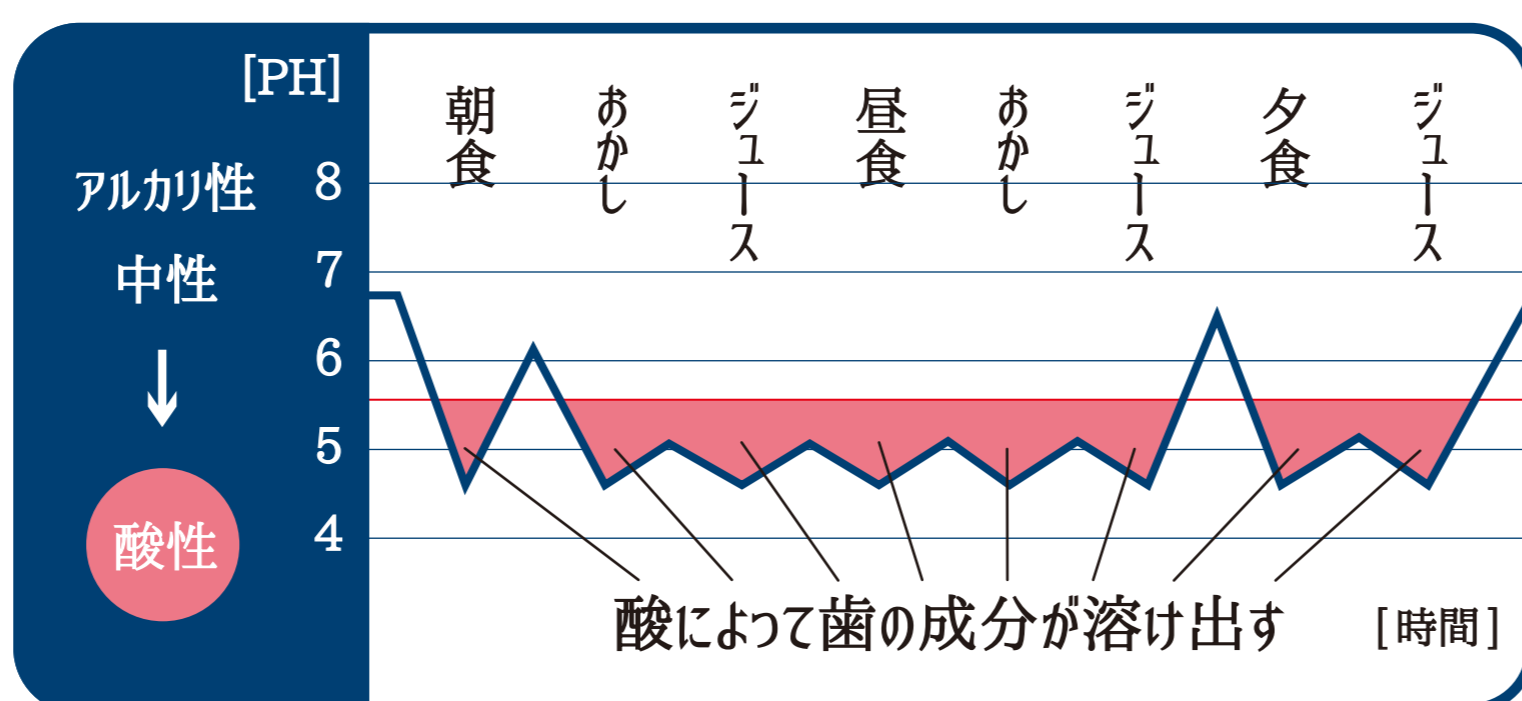
## 子ども達の健康な成長を願って

### むし歯菌を1減らす対策 えさをできるだけ減らす

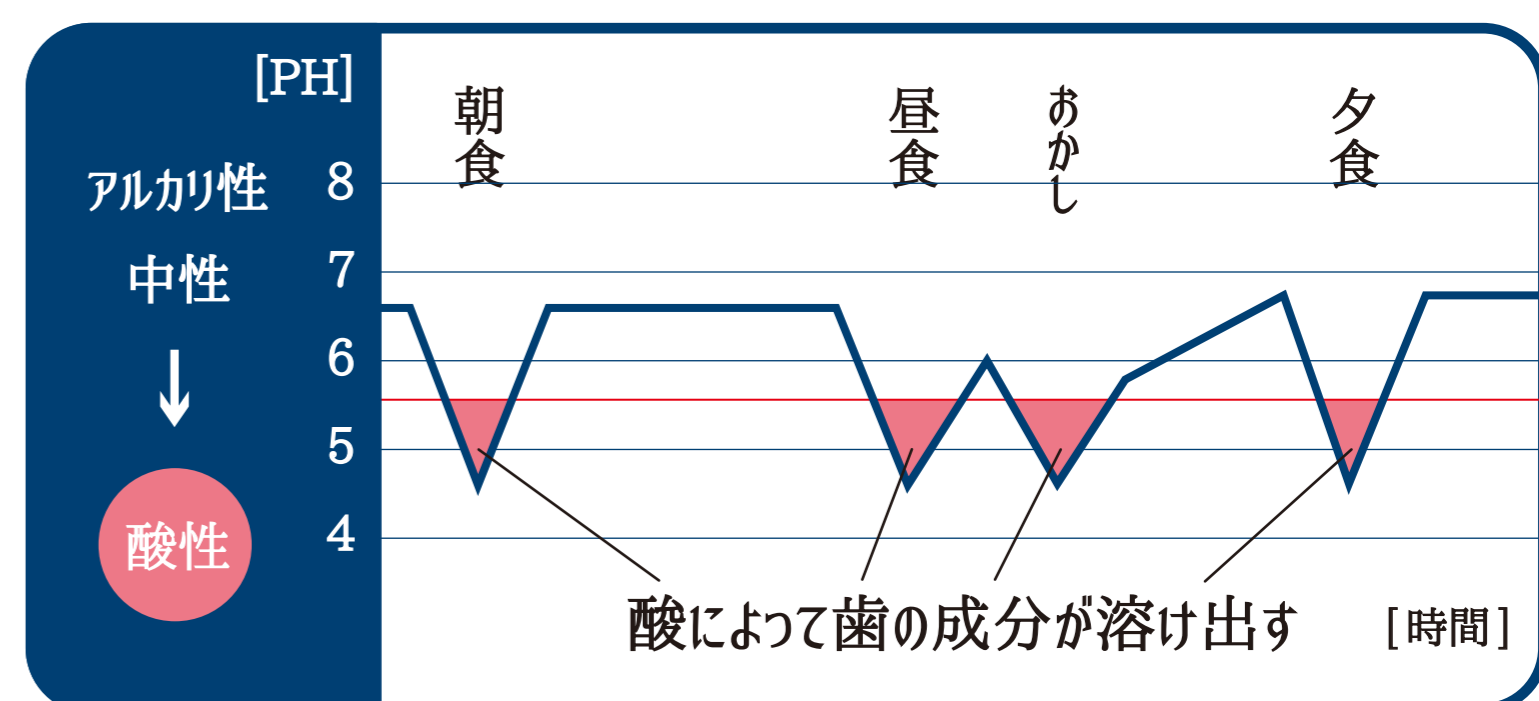
むし歯を減らすのに大切な事は、砂糖の量と回数をできるだけ減らすようにすることです。  
 具体的には、砂糖を多く含むお菓子を食べないこと。  
 おやつと食事の時間を決めて、それ以外の時間はお口の中に何も入れないような習慣をつくること。



お菓子をちょこちょこたべていると ...



規則正しく食事をすると ...



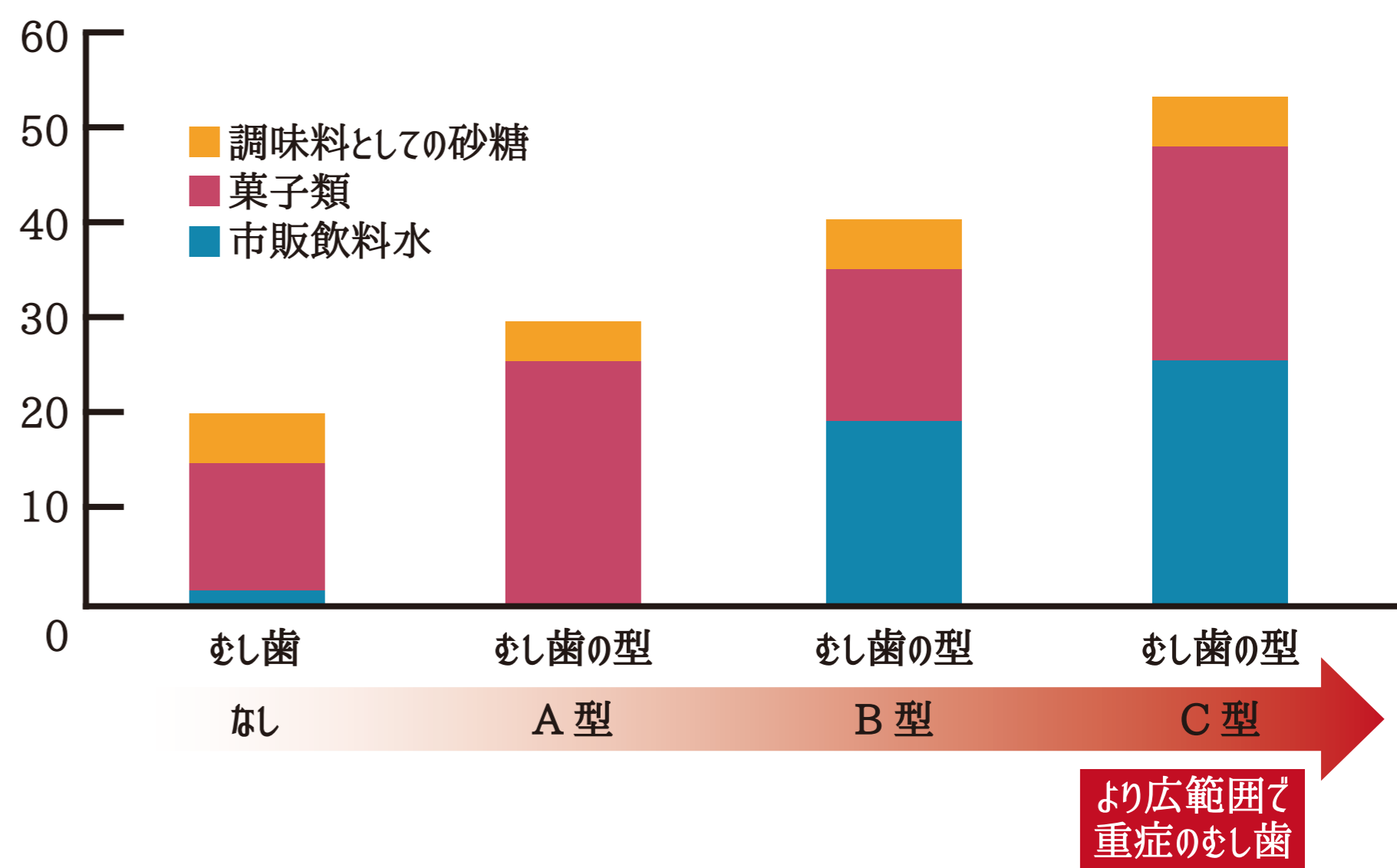
とくに、むし歯になりやすくするのが

- 「ジュース」
- 「炭酸」
- 「スポーツドリンク」

といったものです。

みなさんのご家庭ではいかがですか？  
 もし家に必ずジュースがあるというご家庭は、まずジュースを置かないことから始めてもいいかもしれません。

むし歯の重症度と砂糖の摂取量



### むし歯菌を2減らす対策 キシリトールでむし歯菌を減らす

キシリトールというのは、糖類の一つなのですが  
 ばい菌はこのえさを食べても栄養にすることができないので  
 パワーがなくなりへっていきます。

キシリトールについては一日3・4回  
 できれば食後と就寝前に食べることを3ヶ月ほど  
 続けることで、むし歯菌が減っていくというデータがあります。  
 3歳までに、むし歯菌が増えてしまったお子さんも  
 幼稚園児の間、努力をして6歳臼歯が  
 生えだす頃までに改善できれば、むし歯菌ゼロの  
 永久歯列をお子さんにプレゼントできると思います。

※すべてのキシリトールガムが対象ではありません。



福山東部



歯科医院