



# げんきな子

2013. 6. 3

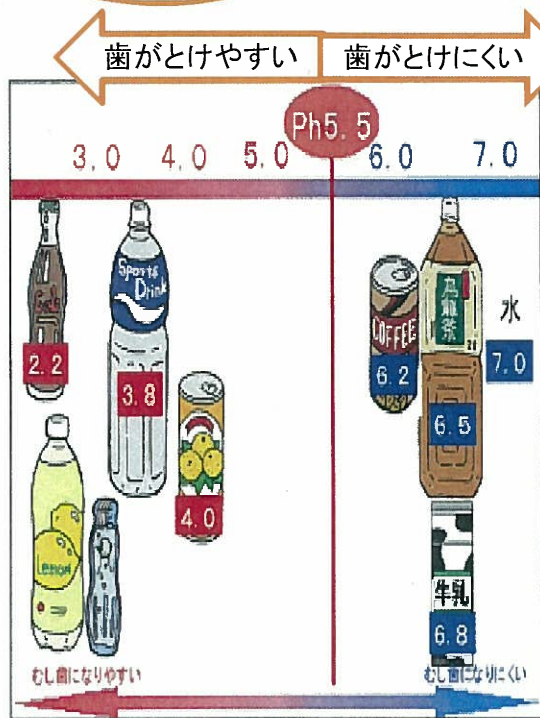
## 歯がとける「酸蝕歯」

### 酸性の飲食物に要注意！！

食物や飲み物に含まれる「酸」によって、歯がとけてしまうのが「酸蝕歯」です。  
 進行すると冷たいものが歯にしみる「知覚過敏」や、むし歯のような痛みをひきおこします。  
 原因となる酸性飲食物は、炭酸飲料や柑橘類など、いつも食べている身近なものばかりです。



### 市販飲料のPH値



### 習慣を見直して予防しよう！

スポーツドリンクや栄養ドリンク、野菜ジュースなどを飲むという、体によいと思った習慣を続けたことが、かえって歯に悪い影響を与えてしまうことがあります。  
 生活を見直して酸蝕歯を予防しましょう！

お酢や炭酸飲料、クエン酸やリンゴ酸を含むスポーツ飲料などは特に酸性度が高く、飲んだ後は、歯が一時的にやわらかくなるので、注意が必要です！

食べたり飲んだりしたら……

- 口の中に長時間ためておかない。
  - 酸を中和させるために水やお茶で口をすすいだり、うがいする。
- ※スポーツ中や寝ている間は、唾液が少なくなるので、できるだけとらない。



## 歯の健康貯金カード



うちのひとといっしょにみがいて健康貯金をためよう！

6月10日(月)に学校へ提出しましょう。

ねん くみ なまえ

できたところに○をつけよう。○1こが1ポイントです。

★のところは、プラス4ポイントで、全部○がつくと1日で10ポイントです



月/日(ようび)		6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9日(日)
はみがきをした 	あさ						
	ひる						
	よる						
3回みがいた★ 		★	★	★	★	★	★
牛乳や小魚をたべた 							
給食や昼ご飯をのこさなかった							
外でしっかり遊んだ 							
きょうのポイント							

うちのひとから

ごうけい

ポイント