

イベント

バレンタインデーと
ホワイトデーに
キリットール100%
チョコレートも
プレゼント♡



歯科クイズ

Q 歯磨き後のうがいは何回?

① 2~3回

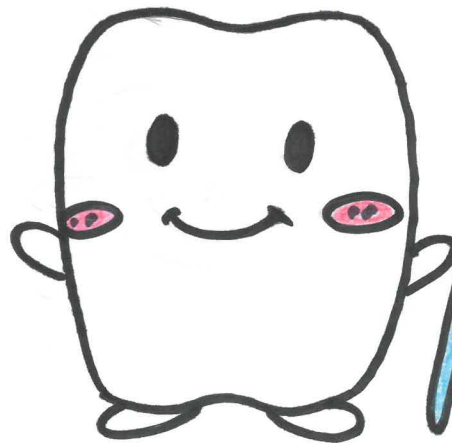
② 1回

③ 歯磨き粉が口の中からなくなる
まで



A. ②の1回。うがいは沢山すると歯磨き粉に含まれるフッ素が流れ
歯<たります。

歯っぴー HAHANA 新聞



NO. 24



栄養だより

Vol.2

食生活について

? 砂糖がよくないのはなぜ? ?

砂糖はむし歯になるリスクを高めちゃうだけでなく、空腹時に砂糖を摂取してしまうと、急激に血糖値が上がり、その後急激に下がることで、元の状態よりも血糖値が下がってしまいます。

うまくコントロールができません、糖尿病や低血圧症になるリスクもあるので、極力控えましょう。

キシリトールを食べよう

☆ キシリトール = 代用甘味料

効果

- ・むし歯の原因となる酸をつくらない
- ・プラークをつくる材料にならない
- ・プラークをネバネバ → サラサラにして、ハブラシの効率を良くする
- ・お口の中の菌を減らす

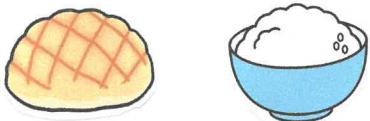
～お子様健康に育つ・むし歯にならないための5つの提案～

① 子どもの好きな砂糖や油の多い食事は作らない

② 飲み物は炭酸やジュースなどではなく、お水・お茶



③ 朝ご飯は菓子パンなどではなく、できるだけご飯を食べる。



④ おやつは補食として、砂糖の入ったお菓子や油の多いお菓子は控える。

⑤ カタカナ主食 (パン・シリアル・ピザ・ハンバーガーなど) は週2回まじに控える。

