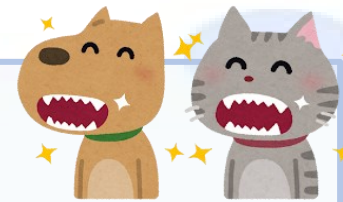




第4号



【虫歯を防ぐ食べ方】

★ダラダラ食べない

(食べる量と時間を決めることで食べ過ぎを防ぐことができる)

★よく噛んで食べる

(よく噛むことで唾液の分泌量が増える+食べ過ぎを防ぐことができる)

【虫歯を防ぐ効果のある食べ物】

★食物繊維を多く含む物 (野菜や果物)



食べかすが歯に付着しにくく、噛む回数が増えるため、歯や顎を強くする唾液の分泌量が増える!

★カテキンを含む物 (緑茶や番茶、紅茶)



カテキンは虫歯菌を歯に付着しにくくする
→虫歯菌の増殖を抑えるため食後に口に含ませると効果的♪

※虫歯を防ぐ効果があるからといって過剰摂取はせず、適度に摂取するようにしましょう♪

このように

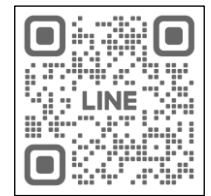
「**口は健康の入り口**」です

正しい食生活を送り、

「**80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと**」を

目指しましょう(^_^)♪

当院管理栄養士のLINEアカウントはこちら



ID: 365uwmda

お気軽にご相談くださいね!

6月4日は6(む)4(し)にちなんで
「虫歯予防の日」

6月4～10日は

「**歯と口の健康週間**」



健康な歯の維持には、歯磨きなどのケアだけではなく、「**正しい食生活**」も重要です! 虫歯を防ぐことは「**正しい食生活**」を送ることにつながります!

また「**虫歯を防ぐ食べ方や食べ物**」には「肥満予防」だけではなく、「コレステロールを下げる作用」「血糖の上昇を抑える作用」などもあり、「**全身の健康**」にもつながります!

この機会に自分の歯の健康管理や食生活を見直し、虫歯や歯周病の予防に努めましょう!