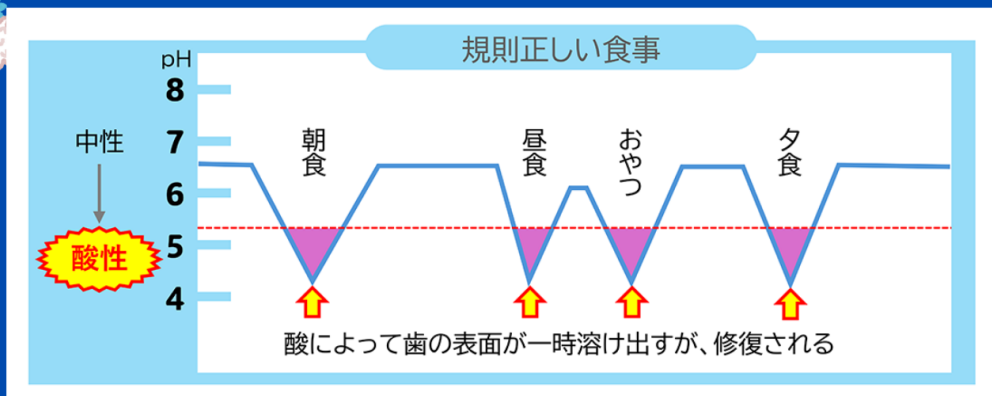


# やめよう! だらだらたべ

年齢が上がっていくとお菓子を食べる機会が増えて虫歯が心配になる親御さん多いと思いますが、  
実は「時間や回数」を  
気をつけると虫歯予防につながります！

甘いものに限らず、食後お口の中は酸性に傾き虫歯がしやすい状態です。  
しかし、唾液の力には元の状態に戻してくれる働きがありますが、元に戻るには30～40分かかると言われています。



つまり“だらだら食べ”をしているとお口の中の酸性の状態が長くなり歯が溶けてしまうのです。

おやつに限らず食事をするときは、時間を決めてだらだらしないようにしましょう！