

とむ歯科

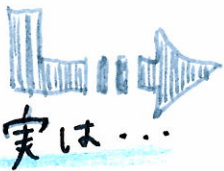
クリニック



こんにちは! 10月号を担当します
受ける加藤です。

今日のテーマは、「ながら食べ」についてです。

ごはんやおやつを食べるとき
テレビを見たり、ゲームをしながら
だらだらと食べていませんか?



実は...

虫歯のばい菌「ニューロバクテリウム」は
食べながら20-30分が
もっとも活動する時間なのです!

だらだら食べた時
時間をあげながら少しづつおやつを食べる口の中は
同じ量でも一度におやつを食べる口の中より
菌の活動時間が何倍にもなってしまう
なだらかに虫歯になりやすくなるので注意!

◎ おやつを食べる量で2回
食べ方が虫歯予防にとっても重要なことです!

おやつはきっちり時間を決めて
食べた後はしっかり歯磨きをしましょう!