

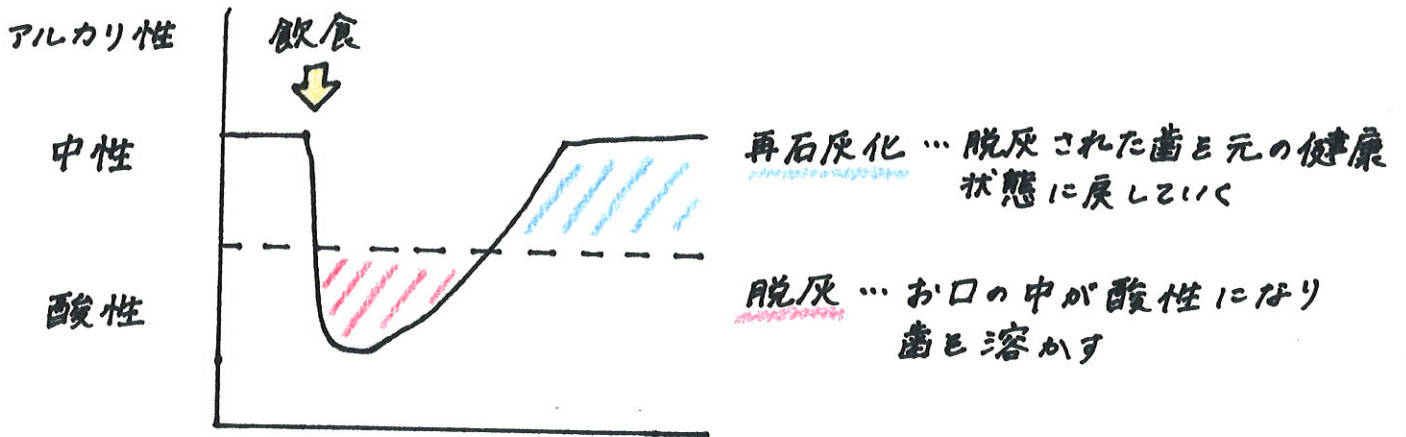
# とむ歯科新聞

5月号

こんにちは、

5月はゴールデンウィークもあり休日がたくさんありますね  
休日が多いとだらだら食べたり、飲んだりしていませんか？

飲食をするとお口の中は、



糖を含むものを食べたり、飲んだりするとお口の中の菌が酸を出して  
歯を溶かしてしまいます

飲食する回数が多かったり、長かったりするとお口の中が長い時間、  
酸性になってしまいます

ポイント

お口の中の状態を良くするには、飲食をする時間と回数と  
決めておくことが大切です

もし飲食をしてるも...

歯磨きをしたり、うがいをしたりしてお口の中をきれいに  
して、食べカスを残さないようにするといいです!!



フッ化物入りの  
歯磨き粉を使う  
といいよ!

