

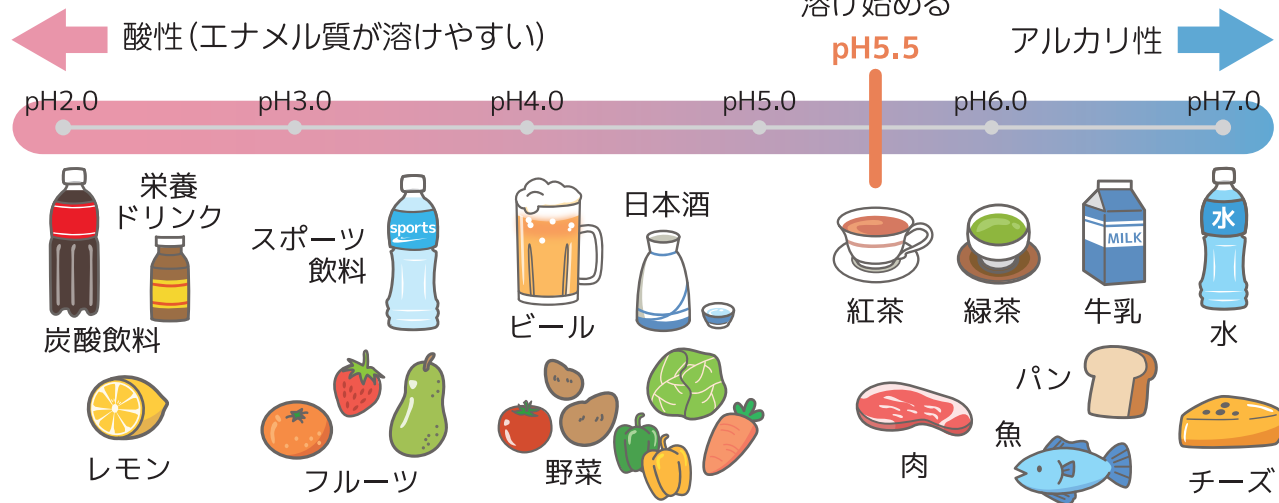
# りはっぴねす

## ワンポイント アドバイス!


### 口の中を中性にして虫歯予防

口の中は唾液の働きによって、中性に保たれています。口の中が酸性に傾いた状態が続くと歯が溶け始め、その状態が長く続くと虫歯になってしまいます。酸性度の高い飲食物には何があるかをご紹介します。

### 食べ物・飲み物の酸性度



### 口の中を中性に保つために

- 食後の歯磨き習慣を身につけましょう 
- 食事回数を決めましょう(だらだら食べをしない)
- 酸性度の高い飲食を控えましょう
- 抗菌効果を期待して、フッ素を取り入れましょう

参考：グラクソ・スミスクライン株式会社「食べ物・飲み物の酸性度チェック」

健康開発センター ウィル

