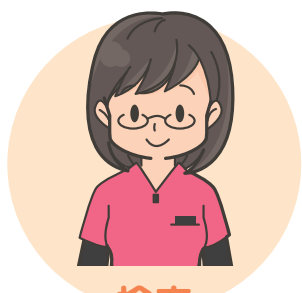




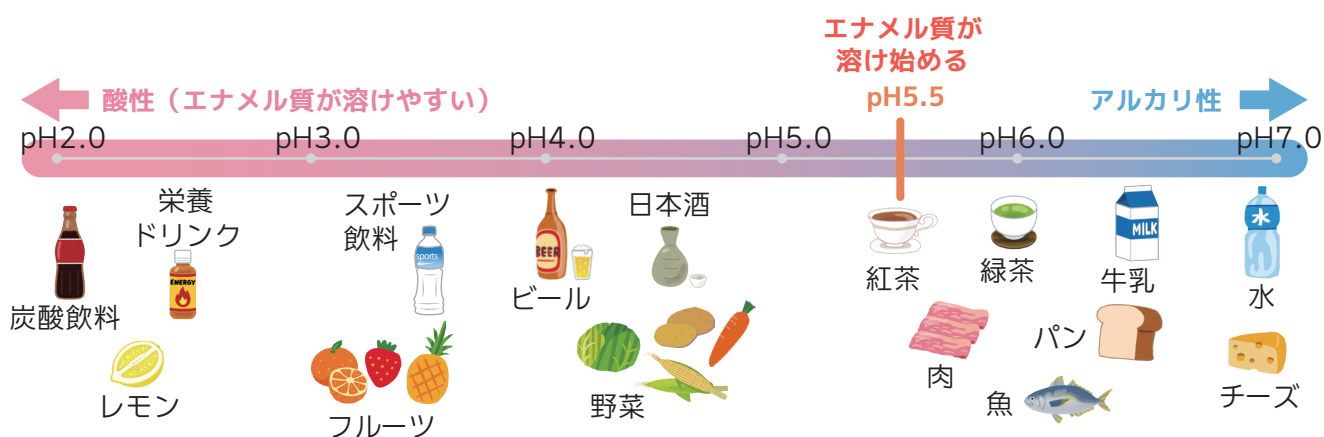
口の中を中性にして虫歯予防



検査
(ウイル健診スタッフ)

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



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」

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る
- ☐ 食事回数を決める（だらだら食べをしない）
- ☐ 酸性度の高い飲食を控える
- ☐ 抗菌効果を期待して、フッ素を取り入れる

口内環境を正しくコントロールして虫歯を予防しましょう。

