



## 4月18日は 「よい歯の日」です！



### ★健康な歯を支える習慣★

#### ①よく噛んで食べる

よく噛まないで食べる習慣が身につくと、徐々にむし歯を防ぐ唾液の分泌が減ってきます。食材や料理は、噛みごたえのあるものを選ぶことで、よく噛むようになり、むし歯や肥満などの予防につながります。



1口30回  
が理想的  
です！

#### ②砂糖の摂取量に注意する

砂糖の摂取量が多いと、むし歯の活動が活発化してしまい、むし歯予防とはかけ離れた食生活になります。



#### ③バランスよく食事をしよう

主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスの良い食事は、お口の健康を保つために大切です。いろいろな食品から栄養素をとることで、歯や歯茎の健康を保ち、歯周病や口内炎などの予防にもなります。



#### ④食後の歯磨きを習慣化する

理想は毎食後の歯磨きですが、できない場合は、うがいをしたり、お茶や水でお口の中をスッキリさせます。お口の中にできるだけ食べカスや糖分を残さないことが大切です。

