子ども歯っぴー通信 2026 9月

いいじま歯科クリニック
新発田市新栄町 2-2-3
TEL.0254-23-0648

虫歯を防ぐための食習慣

★ダラダラ食べ・頻繁な間食をするとむし歯になります！

→飴やジュースを摂取すると、口の中が常に酸性に傾き、歯が溶けやすくなります。






★むし歯にならないためには・・・

❶ 時間を決める

おやつの時間はダラダラと続けず、時間をきっちり決める。




❷ おやつの内容

歯にくっつきやすい飴やキャラメルを避け、チーズや果物、おせんべいを選ぶ。




❸ よく噛む

よく噛むと唾液がたくさん出て、食べカスや汚れを洗い流し歯を守る働きをする。




★むし歯予防によい食べ物

①食物繊維の多い食べ物

ごぼうやにんじんなど
よく噛んで食べることで、唾液がたくさん出て、お口の中をきれいに保つ助けになります。

噛みごたえがあり
唾液がたくさん出るよ！



②乳製品

チーズやヨーグルトなど
カルシウムやリンが豊富で、溶けだした歯の表面を修復する働きを助けてくれます。



歯を強くし、
再石灰化を助けて
くれるよ！

③小魚・海藻類

カルシウムやミネラルが豊富で、歯の表面（エナメル質）を丈夫にして、酸に負けにくい歯をつくる助けになります。

丈夫な歯をつくる
栄養がいっぱい！



お子さんのお口の事でお困りのことがあれば、お気軽にお問い合わせください。



いいじま歯科クリニック
TEL. 0254-23-0648
診療時間 8:30～17：00　火・金 9：00～18：00
水・土 8：30～17：00
休診日　日曜／祝日／水曜午前（不定期）

こども(8歳以下)
お口の発育相談会

WEB 予約は
こちらから



小児歯科
ホームページ

Instagram
小児歯科
インスタグラム