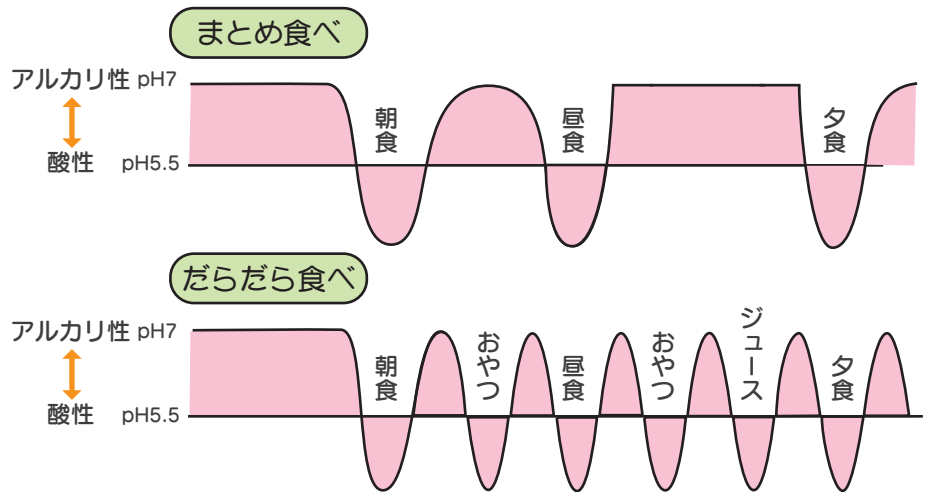


# ダラダラ食べは NG!!



あごの発達や歯並びのためには好き嫌いなくよく噛んで食べるのが大切です。お口の中は食事をすると酸性になり時間がたつと中性に戻ります。しかし、ダラダラ食べをしていると酸性の状態がつづき虫歯のリスクが高くなってしまいます。間食をするなら食後すぐに！「まとめ食べ」を心がけましょう！

## むし歯になりやすいおやつとなりにくいおやつ

食品名	歯垢や酸をつくる力	口の中に入れている時間	口の中への残りやすさ
フルーツ・野菜・乳製品	低	短	低
ポテトチップ・せんべい・えびせん			高中
ケーキ・ジャム・ゼリー	低		
チョコレート・かりんとう・クッキー	中		
ウエハース・カステラ・ビスケット	高		
キャンディー・氷砂糖・ガム	高	長	低
トフィー・キャラメル・ヌガー		中	高



ヤシロ 歯科クリニック