

お茶でバイバイ！ むし歯菌

むし歯は子どもだけでなく、大人や高齢者にも起こる病気です。家族みんなでむし歯を予防しましょう。

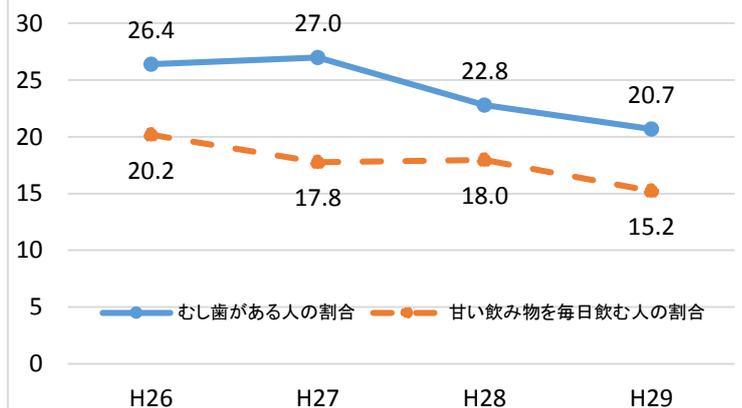
毎日の飲み物でむし歯が減った！？

長浜市の3歳児の中でむし歯があるお子さんの割合は、近年、減少傾向にあります（グラフ1）。

その背景には、ジュースやスポーツ飲料等の甘い飲み物を毎日飲む人の割合が減ったことにあるようです。



【グラフ1】長浜市 3歳児の中でむし歯がある人の割合と甘い飲み物を毎日飲む人の割合の推移(%)



お茶でむし歯を防ぐ2つのコツ

その1

のどが^{かわ}いた時はお茶を飲む

スポーツ飲料やジュースは、飲みすぎるとむし歯菌を増やす原因になります。特に必要としない時はお茶を飲むようにしましょう。

その2

^{はん}ご飯やおやつを食べた後はお茶を飲む

長い時間、口の中に食べかすが残っているとむし歯菌は増えていきます。食べた後は、お茶を飲んで食べかすを流し、さっぱりとしましょう。

※お茶はカフェインゼロのブレンド茶や麦茶を選ぶことをおすすめします。



ちよつととがったロック調の

むし歯予防ソング

はじめました。



←QRコードで読み込んでください