



# ピカタン通信No. 1



歯と口健康支援センターは、

☆歯や口のことでも困ことなく健やかに暮らして欲しい

☆お子さんだけでなくご家族もストレスなく生活して欲しい

☆できるだけ早期に専門家が関わることで歯や口の問題を最小限に抑えたい

という想いで支援させていただいています。



## 目標：奥歯（乳臼歯）をむし歯にしない

- ・仕上げみがきがなんとかできるようになる⇒歯みがきを続けることが大切
- ・むし歯をつくらない生活習慣をつける⇒できる事から始めることが大切
- ・少しでも歯や口のことについて関心を持ってもらう
- ・かかりつけ歯科医院（何もなくても半年に1回以上受診する所）を持つ  
⇒大変なことは抱えこまずに周りのサポートを利用する

## むし歯の原因



歯質・細菌・糖分・時間の4つの原因がそろったところでむし歯になってしまいます。

甘い食べ物や飲み物等、時間をかけてだらだら摂取したり、おやつ回数が多かたりすると、むし歯になりやすいので気を付けてくださいね。



スティックシュガー 3g入



あめ 1箱 12本 	ソフトキャンデー 15本 	ミニゼリー4個 5本 	チョコレート 50g 9本 	ショートケーキ 10本 
ヨーグルト 100g 5本 	プリン 100g 7本 	パニラアイス 9本 	氷菓子 5本 	菓子パン 10本 
清涼飲料水 1.5ℓ 50本 	果汁入ジュース 1.5ℓ 50本 	スポーツ飲料 1.5ℓ 31本 	乳酸飲料 650cc 35本 	100%オレンジジュース 250cc 9.5本 

ファーストフード店にあるスティックシュガーがおやつにどれだけの量使われているかを表しました。コーヒーを飲むのに左の絵に表わされている本数を使用することはないと考え、おやつのはり方には気をつけたいですね。

☆「歯と口の健康サポートブック」にも歯や口に関する様々な内容がかかれていますので、是非お読みください。（お問い合わせは下記へお願いします。）