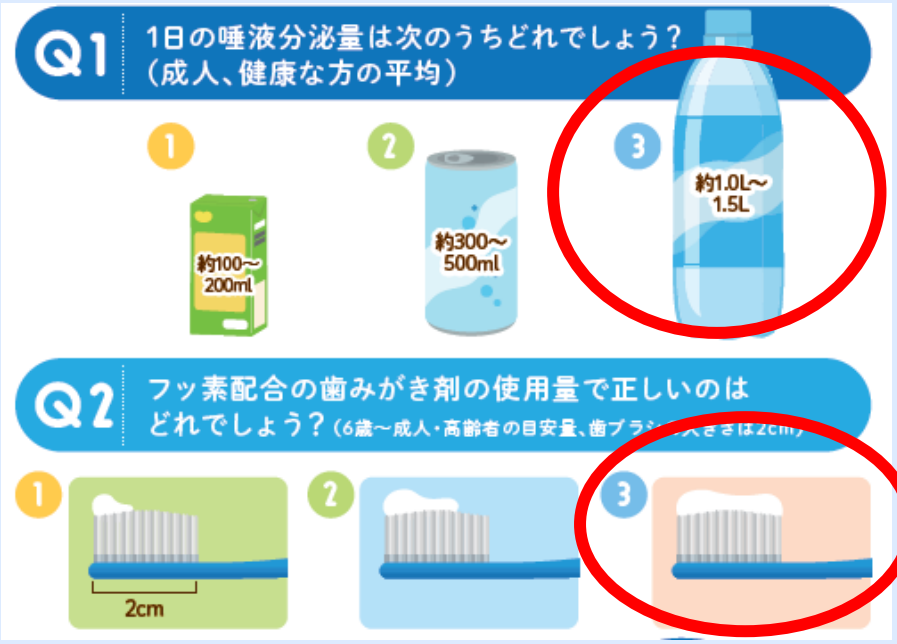
カム噛む せたベジ！
よく噛んでむし歯予防!?編

野菜は噛む回数を自然に増やせる食材です。
よく噛むことで、肥満予防・脳の活性化・からだや歯の病気の予防・味覚の維持向上などの効果が期待できます。
クイズや間違いさがしに答えて、よく噛むことの効果を学びましょう！



よく噛んでむし歯予防クイズの答えと解説

1 成人の一般的な1日の分泌量です。（ストレスや薬によって減少することもあります）
唾液には、次のような、むし歯になりにくくする効果があります。
- 口の中の汚れを洗い流す
- 食事で酸性に傾いた口腔内PHを戻す
- 溶けだした歯の成分を再び取り込み、歯を修復する（再石灰化）

よく噛むことは唾液の分泌を促します。
日常的に意識してむし歯も予防しましょう。

2 むし歯予防のためには、使用量の他にも、
歯みがき剤を正しく選び、使うことも重要です。

～むし歯予防のための歯みがき剤の使い方～

1 フッ素配合タイプを選ぶ
むし歯を予防する薬用成分がフッ素です。
フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウムと書かれていることもあります。

2 就寝前を含めて1日2回以上の使用
就寝中は唾液の分泌量が減り、むし歯のリスクが高まります。

3 うがいは少量の水で1回まで
うがいのし過ぎは効果が減ってしまいます。
吐き出すだけか、少量の水で1度までがお勧めです。

4 使用量とフッ素濃度を確認する

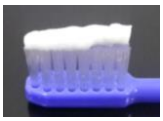
～2歳（1000ppmf）
米粒程度



3～5歳（1000ppmf）
グリンピース程度



6歳～（1500ppmf）
1～2cm程度



参考：フッ化物配合歯磨剤　健康日本21アクション支援システム（厚生労働省）