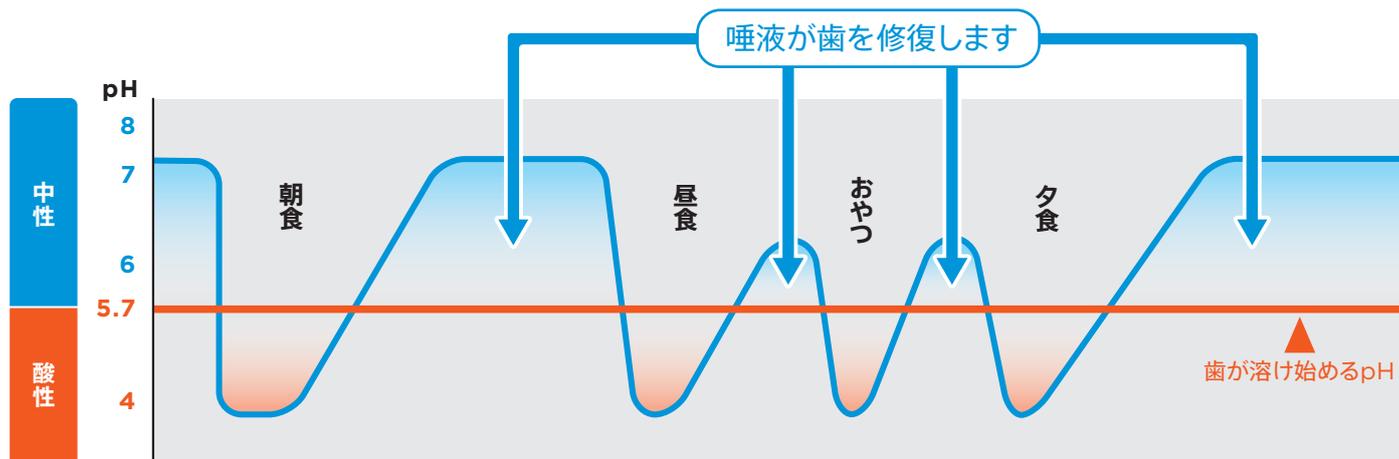


# こんな時、むし歯が増える！

避難所には、多くの方からの支援でいただいたお菓子やジュースがたくさんあります。特にこどもたちは、だらだらとお菓子やジュースを食べたり飲んだりすることでむし歯が増えやすくなります。以下の3つのことに気を付けましょう！



## 🕒 ごはん、おやつは時間を決めて食べましょう！



飲食することで、酸が発生し、歯が溶けたり、唾液で修復したりを繰り返しています。飲食の回数が増えると、このバランスが崩れ、むし歯になります。飲食する時間を決め、唾液が歯を修復する時間を作ってあげましょう。



## 🥤 のどが渴いたらお茶か水がおすすめ

ジュース、スポーツドリンクはむし歯になりやすいので、注意が必要です。常時、飲まないようにしましょう。なお、スポーツドリンクについては熱中症対策などもあるため、飲んだ後に水でうがいするなど、糖分が口の中に残らないよう工夫しましょう。

お茶や水は歯を溶かさないので、こまめにとっても大丈夫！



## 🪥 ごはん、おやつのは後は歯をみがきましょう！

フッ化物洗口液は、むし歯予防に効果的！  
ぶくぶくうがいできれば、4歳から使用できます。

