

# 在宅ワークで急増中!?

お家に居るとお仕事しながら

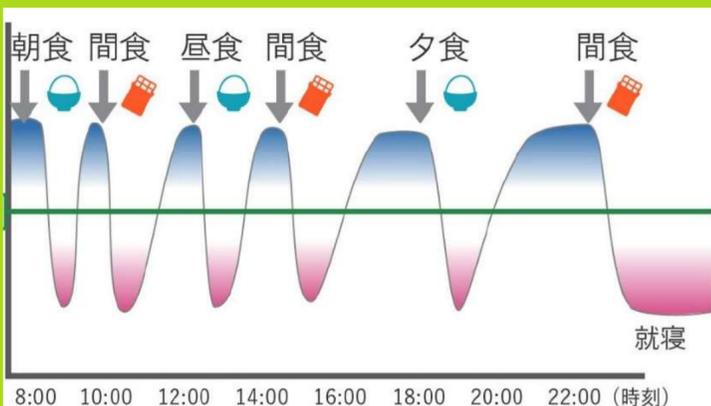
ついつい間食・・・

「甘～いミルクティ」「チョコレート」

「アメ」や「ガム」

ちょっと待って!!

その『だらだら喰い』がむし歯リスクを高めること  
・・・ご存知ですか？



- ・ 食事や間食のたびにお口の中は酸性に!
- ・ PH5.5を下回ると歯の表面が溶け始める〈脱灰〉
- ・ 食後しばらくすると唾液の力でお口の中は中性PH7.0に戻る
- ・ しかし、だらだら食べると中性に戻るヒマなく酸性が続く

『だらだら喰い』ストップ!  
の極意

- ★時間を決めて食べるべし
- ★近くに食べ物を置くべからず
- ★甘くない飲み物を飲みながら食べるべし
- ★キシリトールガムを上手に活用してみるべし

