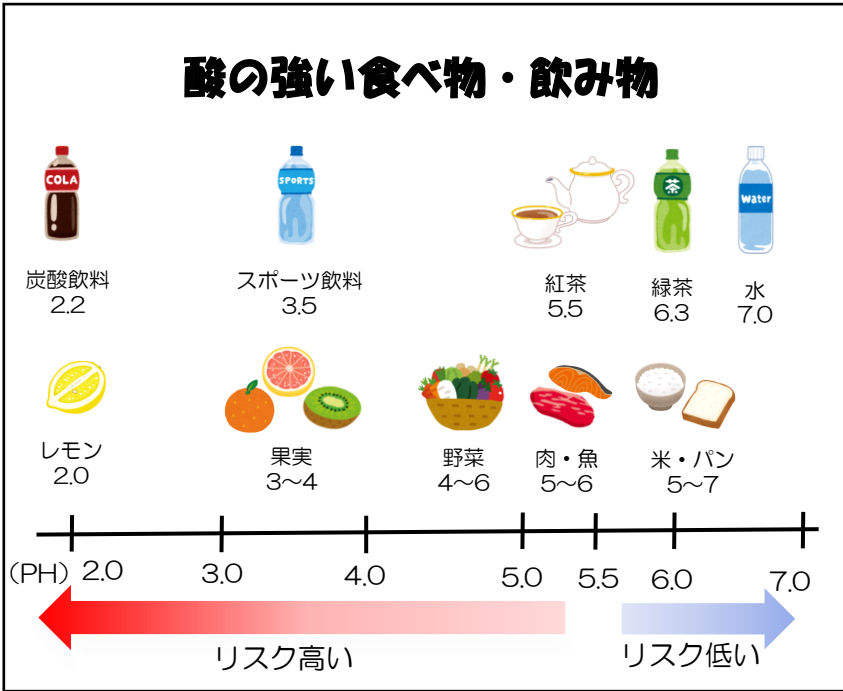
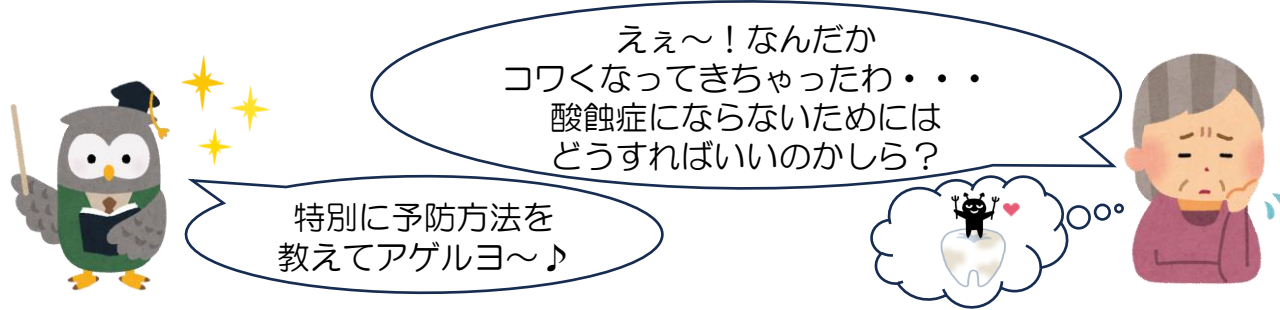


4人に1人?

虫歯じゃないのに歯が溶ける！？ 知らないとコワイ・・・「酸蝕歯（さんしょくし）」

- 酸蝕歯って？・・・歯のエナメル質という部分が酸によって溶かされしまうこと。酸が強い食べ物・飲み物をとることでリスクが高くなる。
- どんな症状？・・・歯が染みる、歯が欠ける、虫歯になりやすくなる、見た目が悪くなる、など・・・
- 注意が必要な食べ物・・・炭酸飲料、スポーツドリンク、ジュース、果実（特に柑橘系）、など・・・

PH5.5以上で酸蝕症のリスク！ 

- ★食べ物を食べた後はすぐに歯を磨く！
(外出先など、すぐに磨けない時は口の中をすすぐだけでも効果的だよ！)
 - ★ジュースや炭酸水などはホドホドに、おやつは時間を決めて食べる！
(ダラダラ飲んだり食べたりは×)
 - ★就寝や運動の前は唾液が少なくなるため、酸性度の高い食べ物を控える！
- 