



# ちゃ お茶でバイバイ！ は き ん むし歯菌

むし歯は子どもだけでなく、大人や高齢者にも起こる病気です。  
家族みんなでむし歯を予防しましょう。



## お茶でむし歯を予防する2つのコツ

### その1

のどがかわいた時は  
お茶を飲む

スポーツ飲料やジュースは、飲みすぎるとむし歯菌を増やす原因になります。特に必要としない時はお茶を飲むようにしましょう。

### その2

ご飯やおやつを食べた後は  
お茶を飲む

長い時間、口の中に食べかすが残っているとむし歯菌は増えていきます。

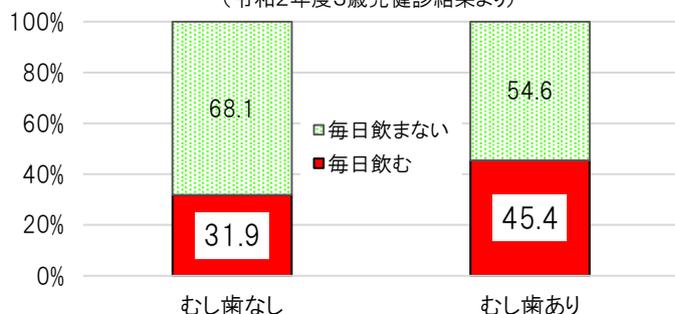
食べた後には、お茶を飲んで食べかすを流し、さっぱりとしましょう。

※お茶はカフェインゼロのブレンド茶や麦茶を選ぶことをおすすめします。

## 毎日の飲み物でむし歯が防げる！？

【グラフ1】

むし歯の有無と甘い飲み物を飲む習慣との関係  
(令和2年度3歳児健診結果より)



○長浜市の3歳児・5歳児・12歳児のむし歯のあるお子さんの割合は、県内で高い状況が続いています。

○長浜市の3歳児健診の結果からは、むし歯のあるお子さんはないお子さんと比べて、「甘い飲み物を毎日飲む」習慣があることがわかりました。  
(グラフ1)

ちょっとロックなむし歯予防動画をつくりました。  
～♪バイバイ おちゃで さようなら ムシバイキン♪～  
一度きいたら口ずさむこと間ちがいなし！

ぜひチェック！ ➡



QRコード

