



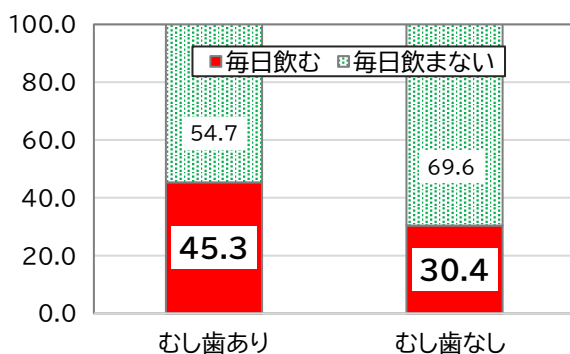
お茶でバイバイ！ むし歯菌

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。



毎日の飲み物でむし歯が防げる！？

【グラフ1】むし歯の有無とジュースを飲む習慣との関係
(令和7年3歳児健診結果より)



○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、「ジュースを毎日飲む」割合が高いことがわかりました。(グラフ1)

○毎日飲むものによって、むし歯になりやすくなる場合があります。飲み物の選び方や飲み方を工夫して、むし歯から歯を守りましょう！

お茶や水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
お茶や水を飲む

スポーツ飲料やジュースには砂糖が多く、むし歯菌の大好物です。飲みすぎるとむし歯になりやすくなります。特に必要としない時はお茶や水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
お茶や水を飲む

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。食べた後は、お茶や水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。



長浜市オリジナルソング「お茶でバイバイ！ ムシバイキン」を聞いてみよう！

～♪バイバイ おちゃで さようなら ムシバイキン♪～

おもて からだ うご だ
思わず体が動き出すロックなソング♪

うた おど げんき
歌って踊って、むし歯予防もお口の元気もバッチリ！ ぜひチェック



YouTube
動画