



清掃性食品と停滞性食品

食べ物には“歯をきれいにしてくれる”効果のある**清掃性食品**というものがあります。例えば**梅干し**などの酸っぱい**食品**は、口に含むことで**唾液**の分泌を促し**唾液**の量を増やし、食べ物が口の中に滞ることを防いでくれます。また**ゴボウ**、**レタス**、**セロリ**など**食物繊維**を豊富に含んだ食品を**咀嚼**することで**歯**に付着した汚れを取り除き、**歯**の表面をきれいにしてくれます。

清掃性食品と比較するものとして、**停滞性食品**というものがあります。例えば**キャラメル**や**ビスケット**、**チョコレート**などのお菓子に代表されますが、**砂糖**を多く含む上に**歯**にまとわりつきやすいことが特徴です。これらの食品を摂る際には**ダラダラ**食いをしないよう注意が必要です。



食べた後は、出来るだけ早くしっかり**歯磨き**をして虫歯にならないよう大切な**歯**を守りましょう。

栄養士 大塚香奈子

6月の休診日						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月の休診日				※午前休診		
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				