2026年

久保歯科医院

11月 ミニ情報



Topics ダラダラ食べ、していませんか？

食べる回数が多いと虫歯リスクが高まります

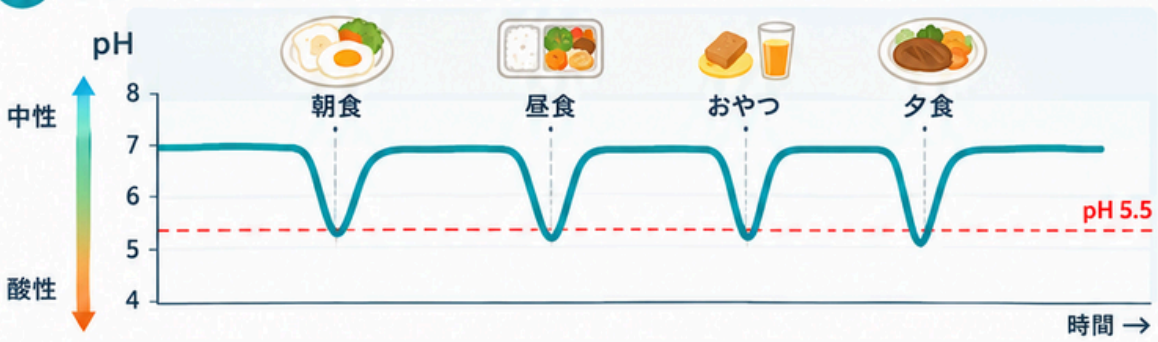
虫歯リスクが高まりやすい習慣

- ☐ おやつを1日3回以上食べる
- ☐ 砂糖入りの飲み物をよく飲む
- ☐ ゲームやスマホをしながら食べる
- ☐ 口が渇きやすい



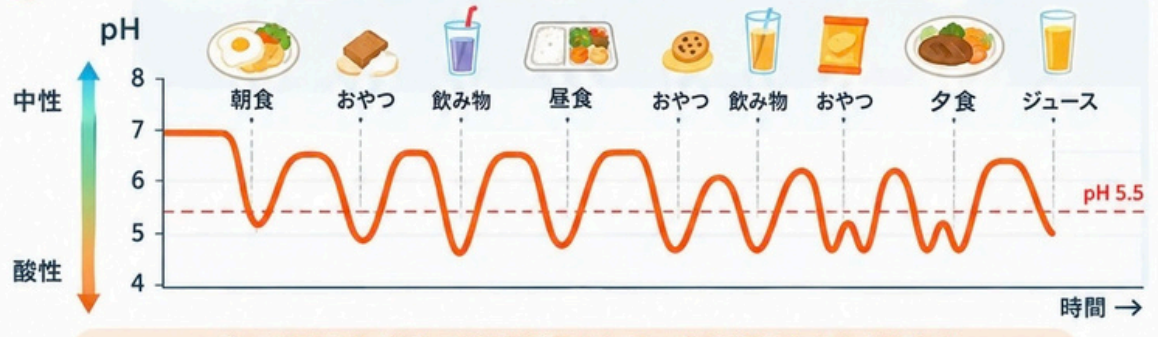
虫歯は
生活習慣から
つくられます

1 食べる回数が少ない場合



食後に酸性へ傾いても、時間がたつと中性に戻ります

2 ダラダラ食べの場合



食べ続けると酸性の時間が長くなり、歯が溶けやすくなります

虫歯予防のポイント



おやつは
時間を決める



甘い飲み物
は控えめに



食べた後は
歯みがき

虫歯予防にオススメの歯みがき粉！



1450ppm
クリンプロ　￥1650



1450ppm
チェックアップ　￥790

検診でお試しいただけます!!