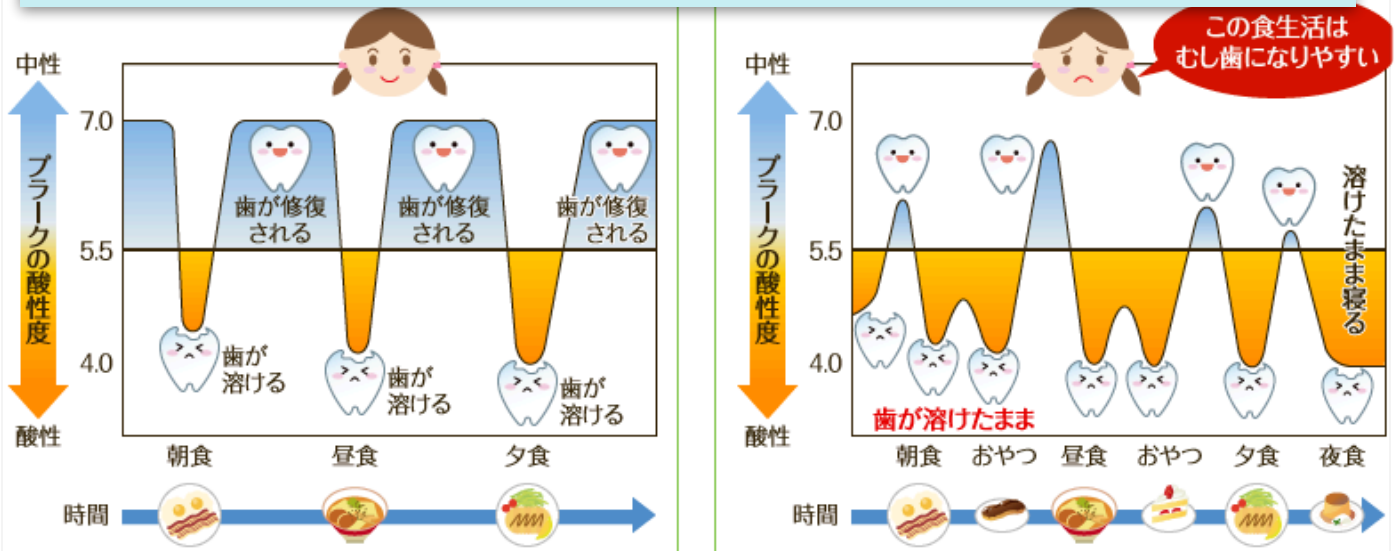


# 知っていますか？ 効率的な虫歯予防

春日井市歯科医師会

おやつの時間は、3度の食事から最低でも2時間はあけましょう



これが崩れると、フッ素や歯磨きをいつしても格段に虫歯になりやすくなります！

## 様々な虫歯予防方法の中で、圧倒的に効果の高い二つの項目とは、何でしょう？

1. 間食をいつにするか → **3度の食事から2時間**はあけましょう。  
夕食が**19時以前**のご家庭ではこれが可能な傾向にあります。
2. 間食の規則性 → 例えば「**二時間ルール!**」と子供にはわかりやすく促すことがポイントです。

ポイント  
1  
**二時間ルール  
の徹底**

ポイント  
2  
**間食は  
1日2回まで**

ポイント  
3  
**アメは  
食べない**

~~虫歯への近道①  
そんなにおやつ与えていない。一日に、アメ二つくらい。~~

~~虫歯への近道②  
間食は1日3回以上~~

~~虫歯への近道③  
おやつの後にしっかり磨けば、いつ食べても大丈夫でしょ？~~

~~虫歯への近道④  
味付きのミネラルウォーターは？~~

※ 感染対策は万全を期していますので、  
ご心配な場合は遠慮なくかかりつけの歯科医院で相談してください。