

# は 歯っぴ〜通信 No. 2

## くち せいかつしゅうかん みなお お口の生活習慣を見直してみましよう! ②

### 1. 「おやつ」気をつけるポイントは?

しよくじ せいかつしゅうかん の くち なか さんせい  
食事をしたり、おやつを食べたり、ジュースを飲んだりすると、口の中が酸性  
になり、歯が溶けやすい(むし歯になりやすい)状態になります。そのため、  
しよくじ おやつ、ジュースなどを食べたり、飲んだりする回数が増えるほど、お  
くち なか さんせい じょうたい じかん ふ ば  
口の中が酸性の状態である時間が増えてむし歯になりやすくなってしまいま  
す。



#### おやつを食べるときのポイント

- ① 朝・昼・夜の食事から、おやつまで**2時間はあける**
- ② おやつは**1日2回まで**
- ③ アメはできるだけ食べない

2時間ルールを守るためにも、  
おやつ時間を決めよう!



### 2. 意識しよう! 鼻呼吸!

こうきゅう かんたん のおく  
口呼吸をしていると、ウイルスは簡単にのどの奥に  
はい 鼻呼吸 鼻  
入ってしまいます。しかし、鼻呼吸をしていると、鼻  
からのどにかけて、ウイルスをブロックする所を通  
り、のどに入るウイルスを少なくすることができます  
鼻呼吸は、**天然のマスク**です。マスクをして  
いても、意識して鼻呼吸をするようにしましょう。

