

むし歯にならないためのおやつ選びとおやつの食べ方

2月といえばバレンタインデーがありますね！甘いおやつを食べる機会もあると思いますが、おやつには、むし歯になりやすいおやつとむし歯になりにくいおやつがあります。今回は、できるだけむし歯にならないようなおやつ選び、おやつの食べ方についてご紹介します。

むし歯になりやすいおやつ

口の中に残りやすく、食べるのに時間がかかる食べ物はむし歯になりやすいとされています。

・チョコレート  ・飴  ・ドーナツ 

・キャラメル  ・ケーキ 

むし歯になりにくいおやつ

よく噛む食品は唾液（だえき）の分泌を促進し、むし歯予防になるといわれています

・せんべい  ・ナッツ類  ・ゼリー 

・チーズ  ・果物  ・プリン 

ゼリーやプリン
は長く口に残らないためむし歯
になりにくい！



番外編～キシリトールって？

キシリトールは、むし歯予防効果が実証されている天然甘味料です。キシリトール入りのガム等様々な商品がありますが、市販の商品では成分に糖分が入っていることがあります。購入する際に成分を確認することや、歯科医院で販売している糖類0のキシリトール入りの商品を選ぶことをおすすめします。

むし歯予防の第一歩は習慣づくりから！

甘いチョコレート等をむし歯になりやすいからといって一切食べてはいけないというわけではありません。

量と時間を決めて食べ過ぎないようにし、食べた後はきちんと歯を磨くことを習慣づけましょう。だらだら時間をかけて食べることによってむし歯になりやすくなってしまいます。

自分で行う口腔ケアだけでなく、定期的に歯科医院で健診を受け、口をきれいな状態に保ち、むし歯を作らないようにしましょう。



平成9年4月2日～平成20年4月1日の間に生まれた女性の方へ

HPV ワクチン（子宮頸がんワクチン）

キャッチアップ接種の期間が条件付きで延長されます（令和8年3月末まで）

HPV ワクチンのキャッチアップ接種は積極的な接種の差し控えにより、定期接種の機会を逃した方を対象とし、実施しています。

キャッチアップ接種は令和7年3月末で終了する予定でしたが、令和4年4月1日～令和7年3月31日の間に1回でも接種した方は、令和8年3月末まで残りの回数を公費で接種できるよう経過措置が設けられることになりました。

キャッチアップ接種の対象で HPV ワクチンの接種をご検討されている方は、令和7年3月中に接種を開始してください。

【経過措置の対象者】

平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれ的女性で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までに HPV ワクチンを1回以上接種した方

【ワクチンの種類や接種間隔】

ワクチン	回数	標準的な接種間隔	効果
2価ワクチン (サーバリックス)	3回	1回目から1か月以上あけて2回目接種 1回目から6か月以上あけて3回目接種	50～70%の 子宮頸がんを予防
4価ワクチン (ガーダシル)		1回目から2か月以上あけて2回目接種 1回目から6か月以上あけて3回目接種	80～90%の 子宮頸がんを予防
9価ワクチン (シルガード) ※15歳未満はスケジュール が異なります			

【実施医療機関等】

医療機関	接種日・受付時間	予約方法	持ち物	接種費用
豊頃医院	毎週水曜日 15:30～16:00	7日前まで電話予約 (☎ 574-2020)		
おち小児科医院	◇予防接種のみの時間帯 【火・水・金曜日】 14:00～15:00 ◇以下の時間帯でも可能 【月～土曜日】 8:30～12:00 14:00～18:00 ※木・土曜日は午前のみ ※月曜日の接種を希望する 場合は、おち小児科へ ご相談ください。	2価ワクチン・4価 ワクチンを希望され る方は前日まで電話 予約 (☎ 0155-56-5522)	・母子手帳 ・保険証 ・予診票	無料