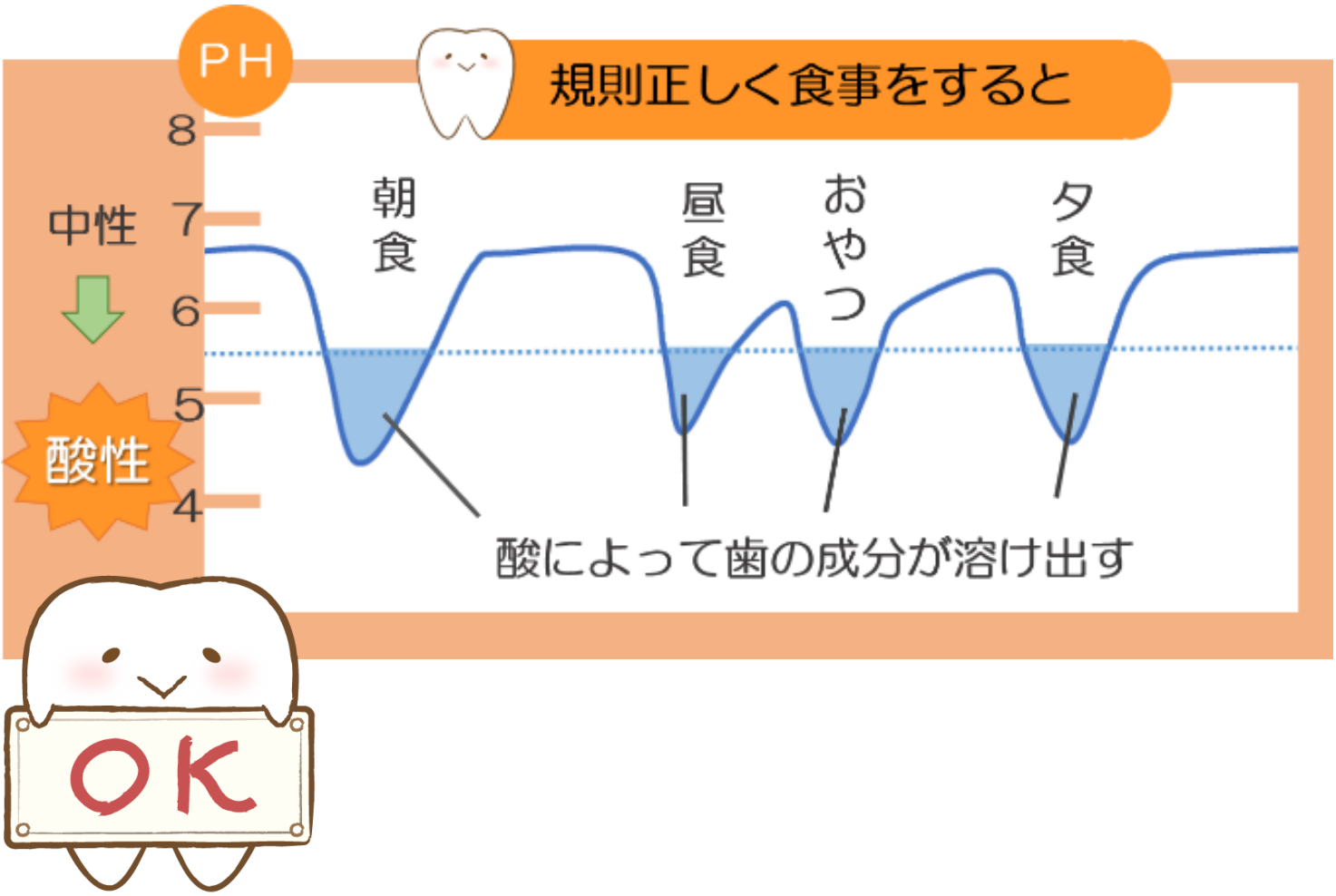
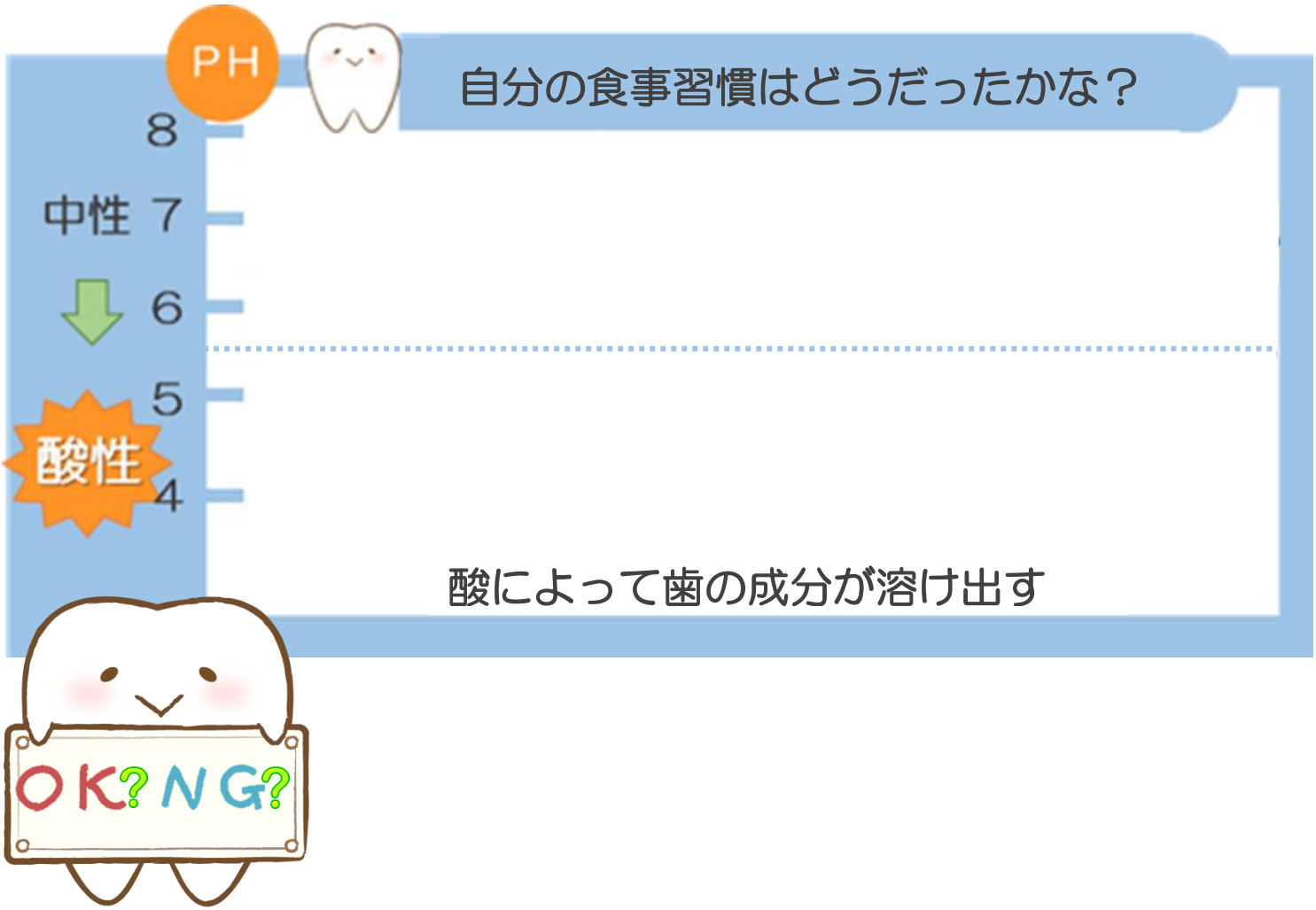

PH
規則正しく食事をすると
8
中性 7
6
5
酸性
4
朝食
昼食
おやつ
夕食
酸によって歯の成分が溶け出す
OK


PH
自分の食事習慣はどうだったかな？
8
中性 7
6
5
酸性
4
酸によって歯の成分が溶け出す
OK? NG?