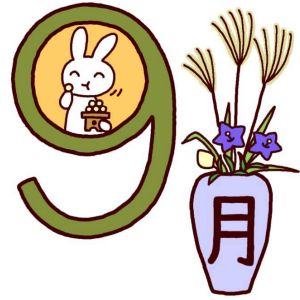


# はは歯クラブだより



NO.131 長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

今回は、「むし歯の原因」についてお話します。

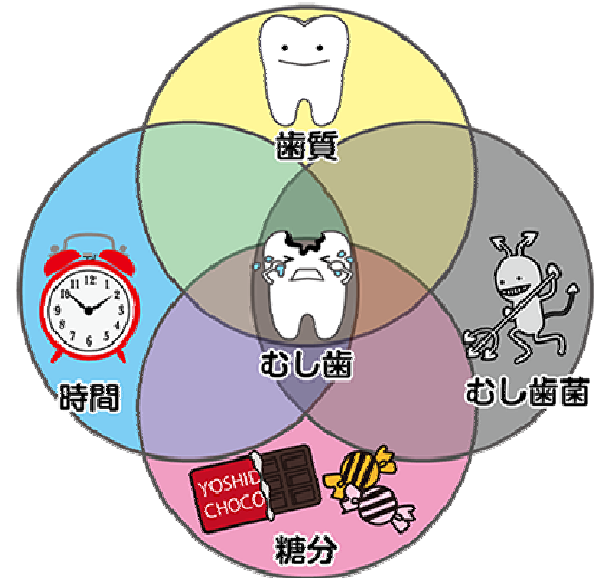
むし歯の原因菌は、ほとんどの人の口の中にいるといわれています。

なのに、むし歯ができる人とできない人がいるのはなぜだと思いますか？

むし歯は ◎細菌 ◎糖質 ◎歯 ◎時間

この4つの要素がそろえばむし歯ができ、  
そろえば時間が長ければ長いほどむし歯は進行して  
いきます。

時間を決めずダラダラと食べ飲みしたり、  
その後すぐ歯をみがかなかったり、  
いつも同じところにみがき残しがあると当然時の  
経過と共にむし歯になってしまいます。



むし歯を作らないために

- 食べたらすぐ歯をみがきましょう  
(1~4年生のお子さんは『仕上げみがき』までしてもらいましょう)
- おやつはお腹にたまる炭水化物などの補食として考え、  
甘いもの(お菓子)ばかりにならないようにしましょう
- ダラダラ食べにならないよう気をつけましょう



詳しくはホームページをご覧ください。  
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。

<文責：歯科衛生士 濱崎華果>