

# はは歯クラブだより



NO.159 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘



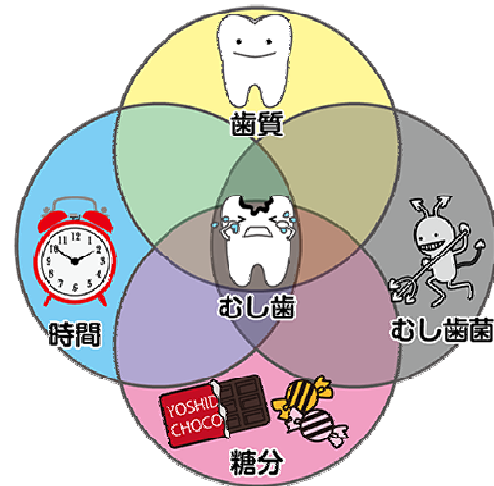
こんにちは！  医療法人  
ゆきなり小児・矯正歯科です。

コロナ感染が今までに無く急拡大されており、お家で過ごす時間が増えていることと思います。お家にいると、だらだらお菓子やジュースが、というご家庭もあるのではないのでしょうか？

今回はむし歯についてお話します。  
むし歯は4つの要素がそろうことでできます。

右の図でも分かるように  
◎細菌 ◎糖質 ◎歯 ◎時間が原因になります。

この4つがそろう時間が長ければ長いほどむし歯は進行していきます。



時間を決めずだらだらと食べ飲みしたり、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間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

- 食べたらすぐ歯みがきをしましょう。
- おやつが甘いもの（お菓子）ばかりにならないようにしたり、だらだら食べにならないように気をつけてください。
- 下の写真のように歯垢を赤く染める染め出し液を使って、1週間に1回は歯みがきのチェックをしてみてください。



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：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀 >