

# はは歯クラブだより



NO.190 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

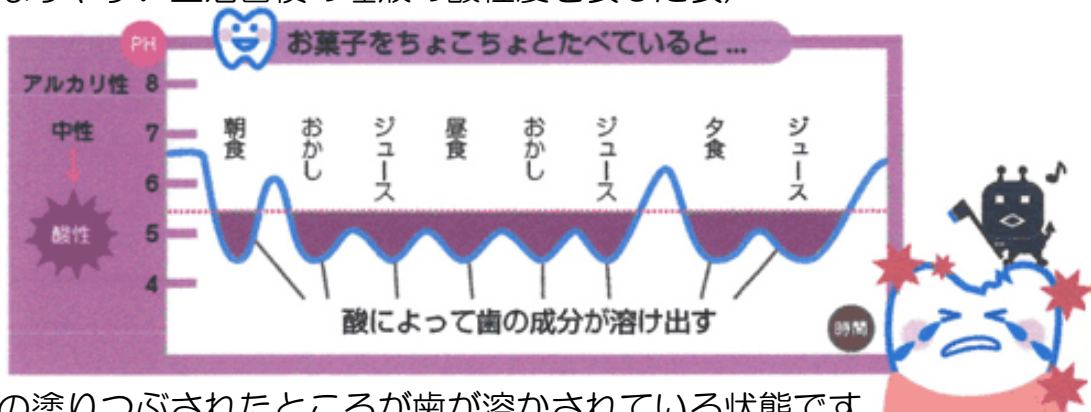
ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

暑くなり飲み物を飲む回数も増えているのではないのでしょうか？

熱中症予防にも水分補給は大切ですが、お茶、お水以外のものをちょこちょこ飲んだり、食べたりするとむし歯になりやすくなります。

〈むし歯になりやすい生活習慣の唾液の酸性度を表した表〉

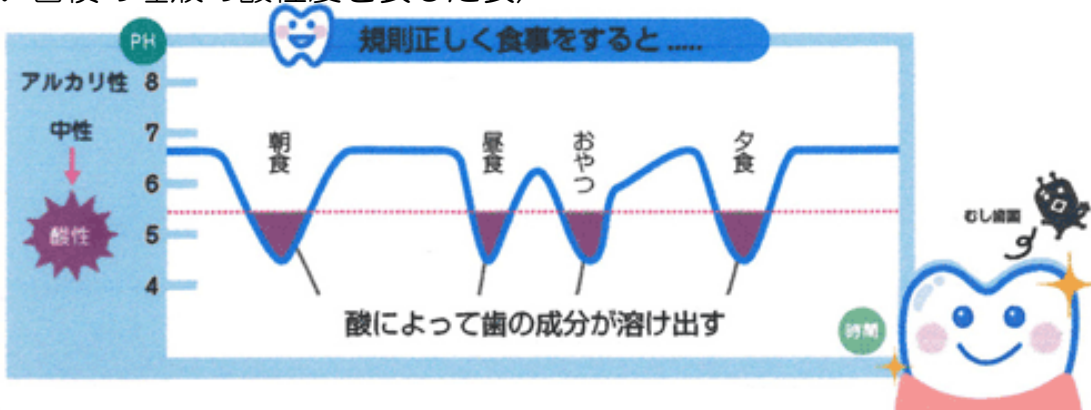


点線より下の塗りつぶされたところが歯が溶かされている状態です。

反対に点線より上では歯を元の状態に戻そうとしている状態を表します。

食べたり飲んだりの回数が多い習慣を続けていると、元の状態に戻りきれず、むし歯になってしまいます。

〈規則正しい習慣の唾液の酸性度を表した表〉



規則正しい食習慣を送り、食べたらずぐ歯みがきを行うことでむし歯になりにくくなります。3年生までのお子さんは仕上げみがきもしてもらってくださいね。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

「ゆきなり歯科」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〉