

はは歯クラブだより



NO. 115

こんにちは！  医療法人 ゆきなり小児・矯正歯科です。

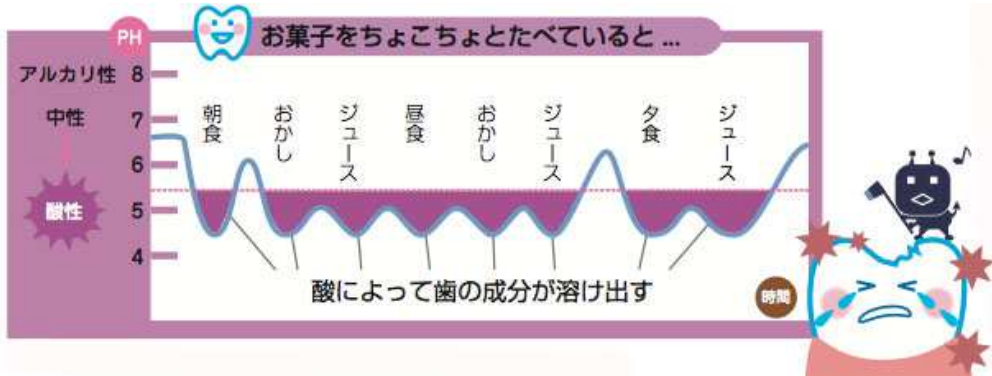
さて、問題です。AとBどちらがむし歯を作りやすいでしょうか？

- A. 時間を決めずに、好きなときにジュースやおやつを食べる
- B. 時間を決め、おやつと一緒にジュースを飲み、それ以外お茶を飲む

答えはAです。

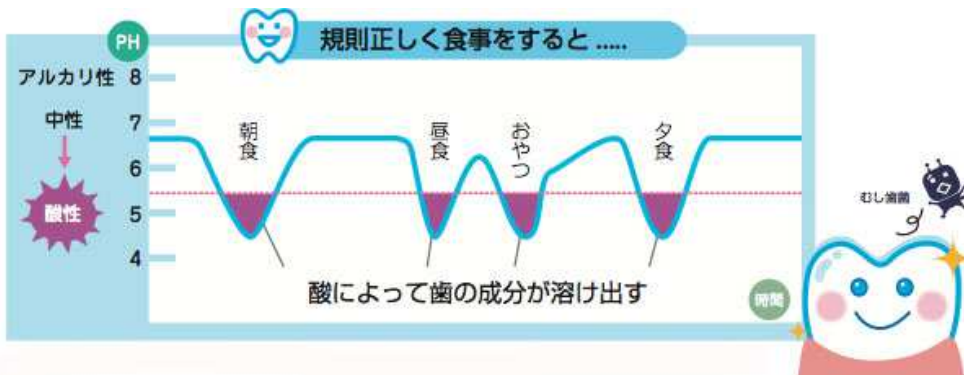
では、どうしてAのほうがむし歯を作りやすいのでしょうか？

〈Aのような悪い習慣の子の、唾液の酸性度を表した表〉



塗りつぶされたところが、**脱灰**(酸によって歯が溶かされる)。それ以外のところが、**再石灰化**(脱灰によって溶かされた歯がもとにもどる)を表します。脱灰の時間が多く、この習慣を続けていると、むし歯になるリスクが高くなります。

〈Bのような規則正しい習慣の子の、唾液の酸性度を表した表〉



このように、規則正しい習慣をおくっていると、むし歯になるリスクも低くなります。間食後もしっかり歯みがきをするようにしましょう。

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。

〈文責：歯科衛生士 池本真実〉