

# はは歯クラブだより



NO. 132

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

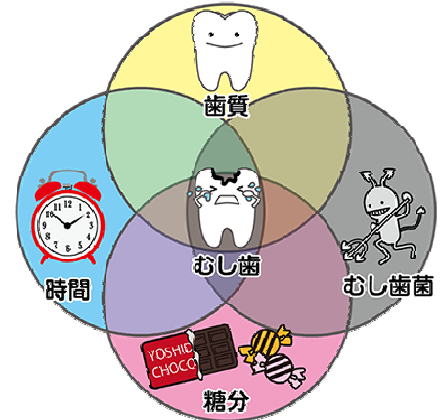
今回は、「むし歯の原因」についてお話しします。  
むし歯の原因菌は、ほとんどの人の口の中にいるといわれています。なのに、むし歯ができる人とできない人がいるのはなぜだと思いますか？



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、  
そろった時間が長ければ長いほどむし歯は進行していきます。

このバランスは人それぞれですが、むし歯になる原因が分かれば、効果的にむし歯を予防できます。



ダラダラと好きなものばかり食べていたり、  
その後すぐみがかなかったり、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「みがき直し」をしましょう
- 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

歯を強くするためにフッ素を利用することも大切です！



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 濱崎華果>