

# はは歯クラブだより



NO. 150



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

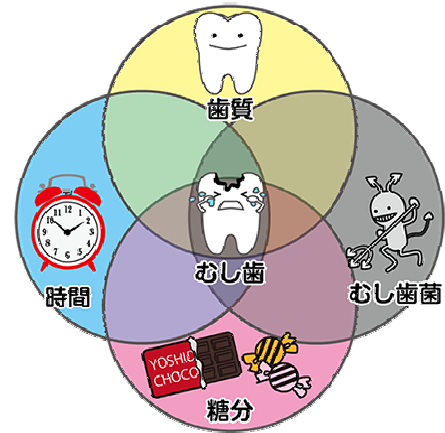
今回は、「むし歯の原因」についてお話します。

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



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＞