

はは歯クラブだより

NO. 157

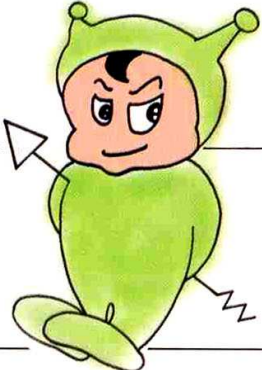







こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

前回までおやつの選び方についてお話してきましたが、ではむし歯はどのようにしてできるのでしょうか？



お口の中や歯の表面には、むし歯を作るバイ菌＝むし歯菌（ミュータンス菌）がいます。むし歯菌は、糖を使って酸を作ります。このむし歯菌の出す酸で歯が溶かされてむし歯ができます。

<p>1</p>  <p>ぼく、口の中に住んでいるミュータンス菌のミュー太。</p>	<p>4</p>  <p>ぼくのウンチはきみだって知ってるよ。歯にネバネバついてるプラーク。あれがウンチなんだ。</p>
<p>2</p> <p>ぼくの大好物は、みんなと同じ甘い食べもの。みんなが食べた甘いものを、ぼくがムシャムシャ食べる。</p> 	<p>5</p> <p>そのウンチは、やっかいなもので、歯をとかす酸というものをだす。歯がとけてなるのが虫歯だったよね。</p> 
<p>3</p>  <p>みんなだってウンチをするだろう？ ぼくも同じ。 みんなの口の中でウンチをするんだ。</p>	<p>6</p> <p>甘いものが好きなのは、ボクがたくさんウンチをするから虫歯もたくさんできるんだよ。</p> 

3回の食事と1回のおやつ、というように規則正しい生活を心がけましょう。むし歯にならないためには、食後すぐの歯みがきや1日1回のフッ素を忘れずに！また歯と歯の間にはフロスを使ってくださいね。

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＞