

はは歯クラブだより



NO. 162

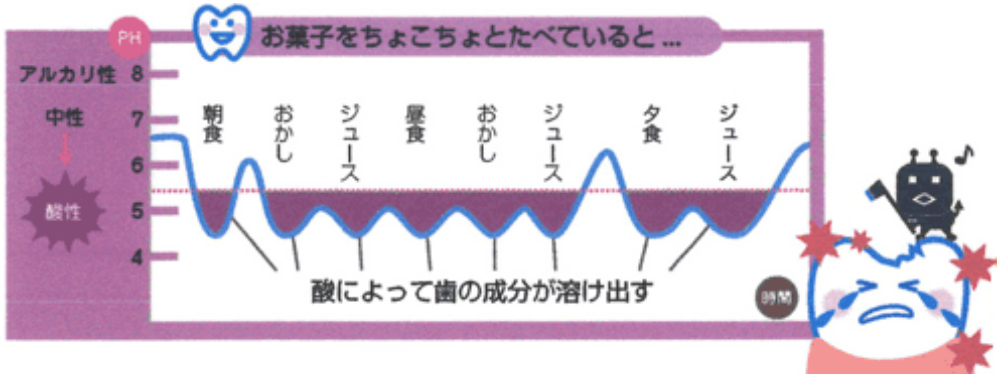


医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

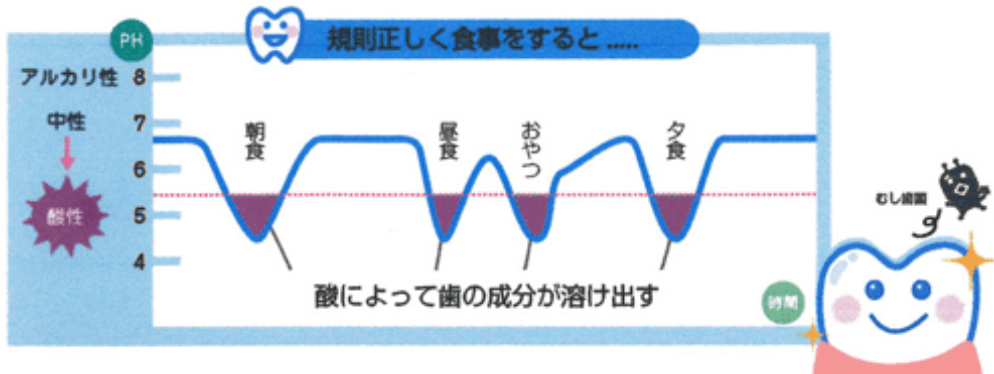
夏休みに入り、ジュースやおやつを食べる回数が増えていますか？
幼稚園に通っているときより家にいる時間が長くなるので、ちょこちょこ食べたり、飲んだりと食生活が不規則になりやすいですね。

〈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おくり、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。また、1人ではみがけませんので必ず大人の方が食べたらずぐみがいてあげて下さいね。

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：歯科衛生士 濱崎華果〉