

# はは歯クラブだより



NO. 183



医療法人

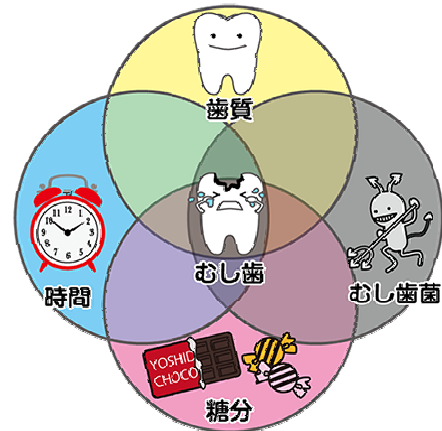
ゆきなり小児・矯正歯科です。

コロナ感染が今までに無く急拡大されており、お家で過ごす時間が増えていることと思います。お家にいると、だらだらお菓子やジュースが、というご家庭もあるのではないのでしょうか？

今回はむし歯についてお話します。  
むし歯は4つの要素がそろうことでできます。

右の図でも分かるように

◎細菌 ◎糖質 ◎歯 ◎時間が原因になります。



この4つがそろう時間が長ければ長いほどむし歯は進行していきます。

時間を決めずだらだと食べ飲みしたり、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」をお願いします。
- おやつはお腹にたまる炭水化物（おにぎりやサンドイッチ、ホットケーキなど）がおすすめです。  
甘いもの（お菓子）ばかりにならないように気をつけてください。
- だらだら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：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀〉