

はは歯クラブだより



NO. 208

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。



前はむし歯になりやすいお菓子についてお話ししましたね。

お茶、お水以外のものを、ちょこちょこ飲んだり、食べたりするとむし歯になりやすくなります。

【むし歯になりやすい食習慣の唾液の酸性度を表した表】

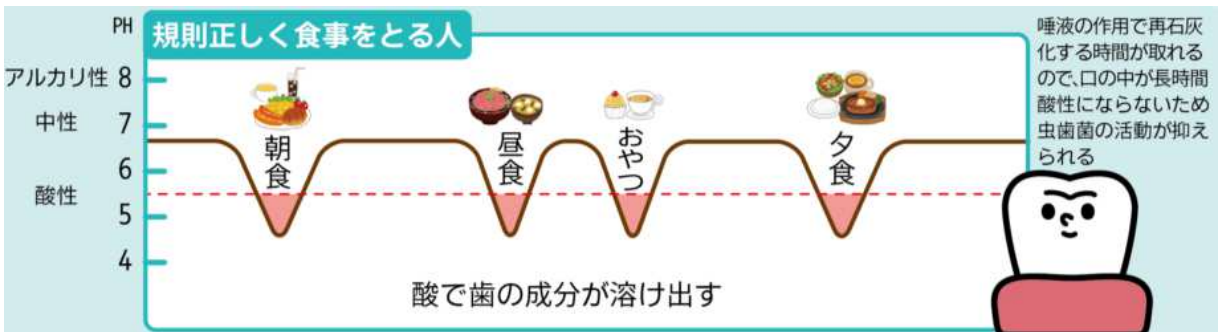


点線より下の塗りつぶされた部分が歯が溶かされている状態です。

反対に、点線より上は歯を元の状態に戻そうとしている状態を表します。

だらだら食べたり飲んだりする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。

【規則正しい食習慣の唾液の酸性度を表した表】



規則正しい食習慣を送り、食後すぐの歯磨き（大人の方の磨き直し）を行うことでむし歯になりにくくなります。また、むし歯予防のためにフッ素を毎日使いましょう。

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 中村理紗>