

はは歯クラブだより



NO. 216



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

暑くなり飲み物を飲む回数も増えているのではないのでしょうか？

熱中症予防にも水分補給は大切ですが、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】

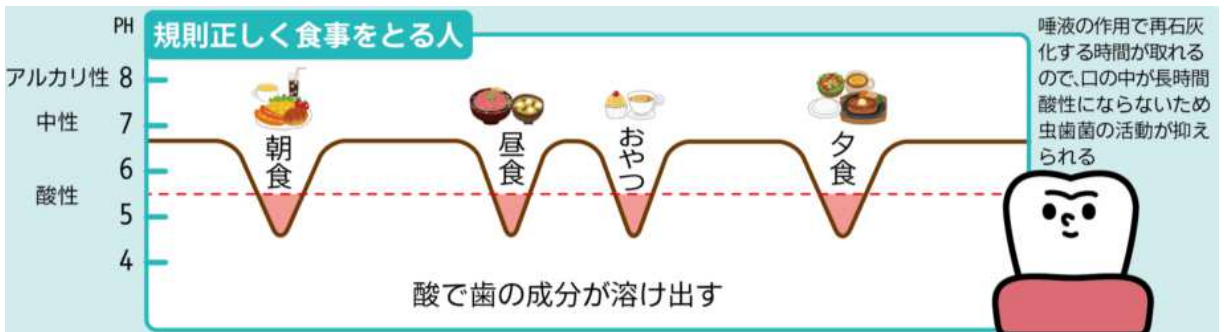


点線より下の塗りつぶされた部分が歯が溶かされている状態です。

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】



夏休み中も規則正しい食習慣を心がけてくださいね。食後すぐの歯磨き（大人の方の磨き直し）もむし歯予防になります。

またむし歯予防のためにフッ素を毎日使ってください。

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>