

あらい歯科新聞

秋号

どうしてむし歯はできるの？

皆さんは、なぜむし歯になるかご存知ですか。
甘い物をたくさん食べたから？歯みがきせずに寝たから？
もともとなりやすいから？



全部正解です！むし歯になるには**4つの原因**があります。



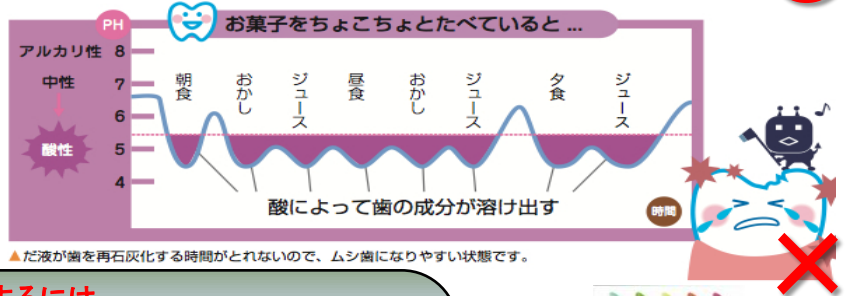
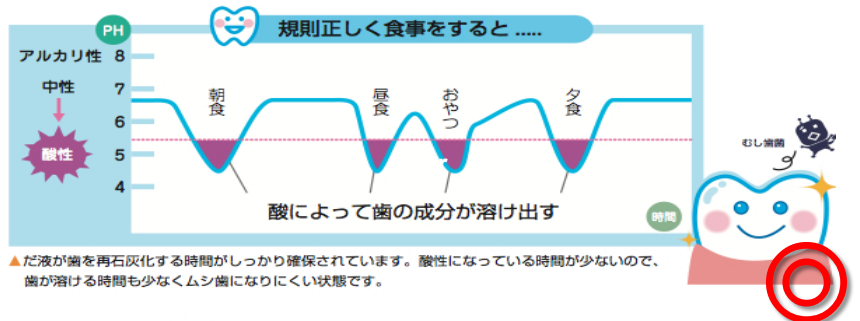
ダラダラ食いが むし歯に??

磨き残しが多かったり、糖の入った物を食べるとむし歯になってしまうことは多くの方に知られています。しかし、むし歯の原因はそれだけに限りません。意外と盲点なのが**ダラダラ食**なのです。歯は、**酸によって溶かされます**。このやっかいな酸は、むし歯菌と呼ばれるミュータンス菌が食事に含まれる糖分を取り込むことで産出されます。

なので、右下の図のように**ダラダラ**と何かがお口に入ってしまうと、**歯が長時間酸にさらされてしまう**ので、やがて穴が開き、むし歯となってしまいます。

むし歯を予防する為には、右上の図のように、**規則正しい食生活**を心掛けましょう！！

- 歯質**: むし歯になりやすい歯の質、だ液の性状等
 - ばい菌**: むし歯菌(ミュータンス菌)が多い
 - 糖分**: 糖分を含む飲食物
 - 時間**: ダラダラ食いなど
- 4つの輪が重なった所が**むし歯**です。



むし歯を予防するには

- 歯質**...フッ素を塗る、フッ素入りの歯磨き粉やジェルを使う
 - ばい菌**...歯ブラシやフロスを使い、こすり落とす
 - 糖分**...間食をむし歯になりにくいものにする
(おやつはチーズ、果物など ※甘いお菓子はデザートに)
 - 時間**...ダラダラ食いをしない、おやつは1日1回時間を決めて食べる
などがあります。それぞれの予防に適した商品が、当院で販売しています。
皆さんの口腔内状況によって、商品のサイズなどが変わりますので、
お気軽にご相談ください★
- 歯科助手 新井



★ フログやっています ★

あらいいい歯ドットコム
<http://arai118.com>



コメントやメッセージなど、
お待ちしております!!
お気軽にどうぞ☆

