

規則正しい食習慣でムシ歯を予防しよう

ムシ歯はとつぜん歯が黒くなったり、穴があいてしまう病気ではありません。食事のたびに歯が溶けていき、時間をかけて発症するのです。ムシ歯にならないためには、歯みがきだけでなく規則正しい食習慣を心がけましょう。

食事をするとお口の中では



① 歯の表面



食べ物や飲み物を栄養にして、ムシ歯菌が“酸”を作ります。

② 脱灰

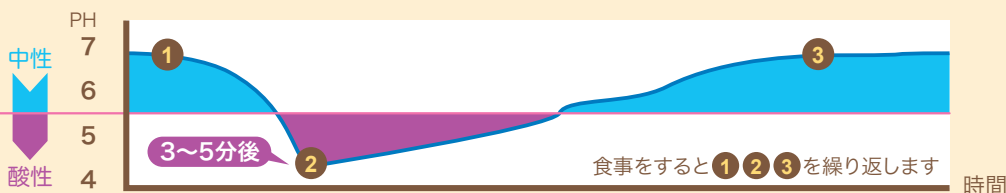


酸が歯の表面のミネラル成分を溶かし、やがて歯に穴をあけます。

③ 再石灰化



だ液の働きで歯の表面が中性に戻り、溶け出た成分が歯を修復します。



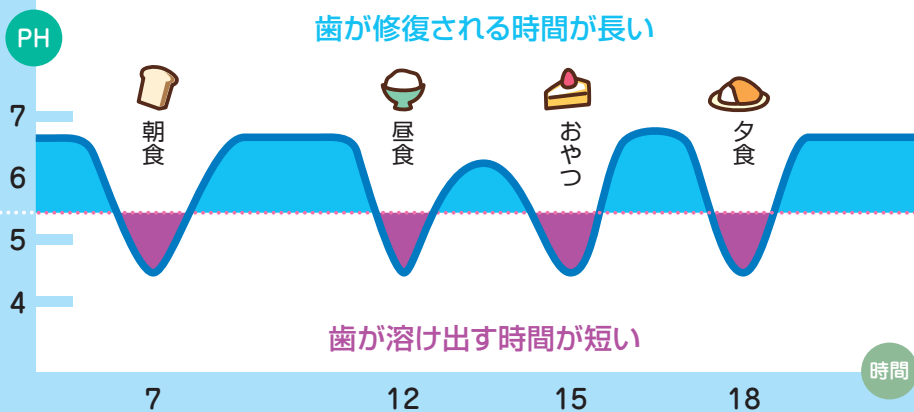
規則正しい食習慣

食事の回数に応じて脱灰は起こりますが、時間とともに歯の表面が中性になり再石灰化が行われます。

だから



ムシ歯になりにくい



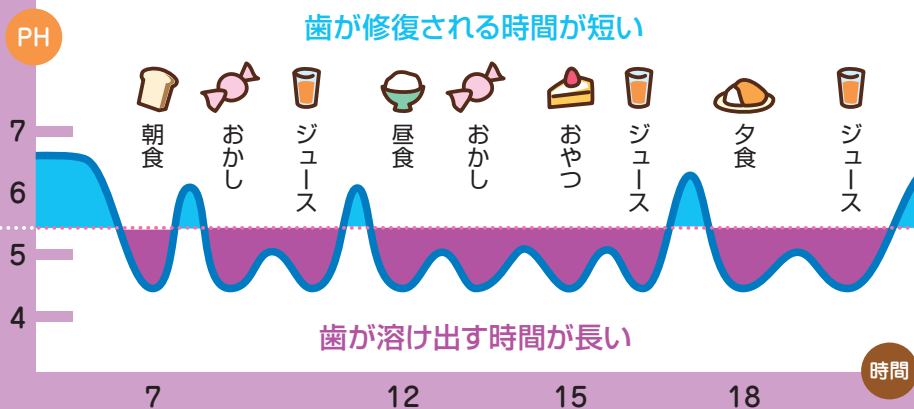
間食が多い食習慣

1日中ずっと脱灰が続き、歯の表面が中性にならないために再石灰化がなかなか行われません。

だから



ムシ歯になりやすい



- ★間食はできるだけ控えて、歯が再石灰化する時間を作りましょう。
- ★睡眠中は口の中の唾液が減るため、寝る前の飲食はやめましょう。
- ★もちろん、食事のあとはしっかり歯を磨きましょう。

