

歯ぴかぴか2月号

むし菌が知らぬ間に、みなさんの口の中に住み家を作っています！

むし菌になりやすい人と、なりにくい人がいます。

むし菌になりやすい人には、下記のふたつの原因があります。

①むし菌になりやすい**体質**（唾液の量が少なく・歯質が弱い）である。

②**食生活に問題がある**。

このふたつの中で一番大きな原因は**食生活**です！

【こんな食生活をしていませんか？】

間食の仕方

・おやつをちょこちょこ、ダラダラ食べる。

・飴をよくなめる。

そうすると・・・

むし菌の出す酸で歯が溶けていきます。



歯みがき習慣

・歯みがきをしっかりと行っていますか？

磨き残した歯垢の中には、沢山の細菌が住んでいます。

プラーク（歯垢）1mg中の細菌数はなんと約10億個！！

時間をかけて丁寧に歯磨きを行いましょう！

・歯みがき剤を使っていますか？

フッ素は歯を丈夫にして、むし菌になり難くなります。

大人もフッ素配合の歯磨き剤を使いましょう！！

【むし菌予防のために出来ること】

・間食は時間を決めて摂りましょう。

・むし菌になりにくい間食を摂りましょう。

・飲み物を水やお茶に変えましょう。

・フッ素配合の歯磨き剤を使いましょう。

・歯医者さんでむし菌チェックを行ってもらいましょう。



日常生活を少し工夫することで、むし菌のリスクは劇的に減少します。
歯は大切な財産です。

いつまでも自分の歯で美味しくご飯を食べましょう！