



はは歯クラブだより



NO.108 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！ さて、いきなりですが、問題です！

AとB、どちらがむし歯をつくりやすいでしょうか？

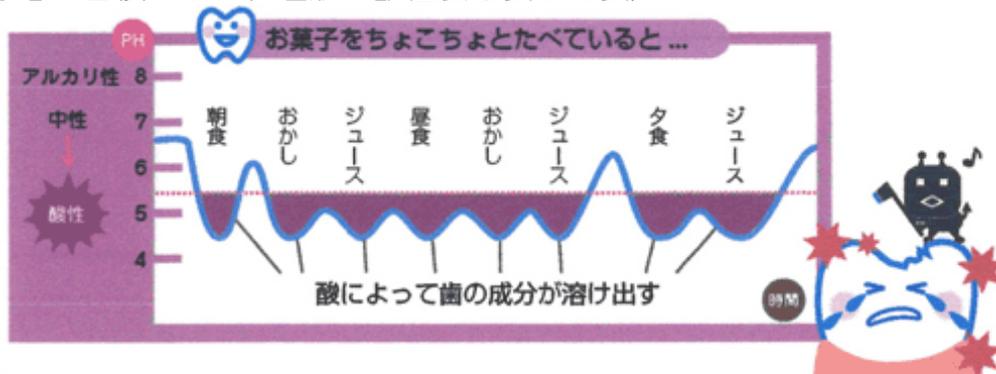
A. 時間を決めずに、好きなときにジュースやおやつを食べる

B. 時間を決め、おやつと一緒にジュースを飲み、それ以外お茶を飲む

答えはAです

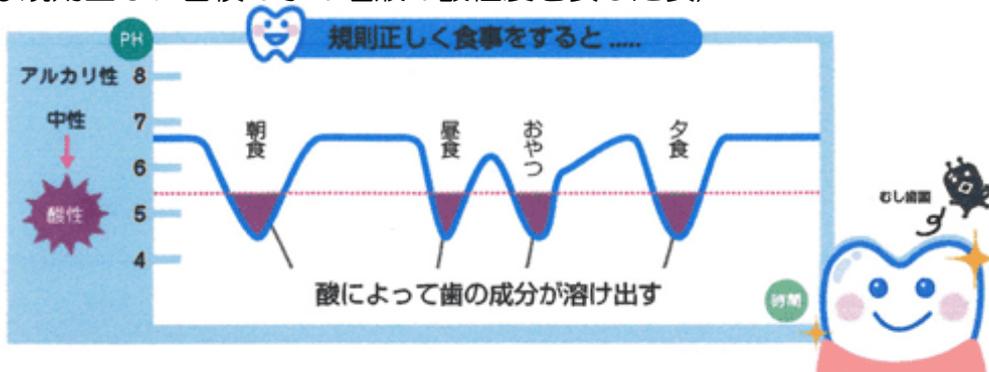
では、どうしてAの方がむし歯をつくりやすいでしょうか？

〈Aのような悪い習慣の子の、唾液の酸性度を表した表〉



塗りつぶされたところが、**脱灰**（酸によって歯がとがされる）。それ以外のところが、**再石灰化**（脱灰によって溶かされた歯がもとにもどる）を表します。脱灰の時間が多く、この習慣を続けていると、むし歯になるリスクが高くなります。

〈Bのような規則正しい習慣の子の唾液の酸性度を表した表〉



このように規則正しい習慣をおくっていると、むし歯になるリスクも低くなります。間食後もしっかり歯みがきをするようにしましょう。

〈文責：歯科衛生士 池本真実〉

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。