



# はは歯クラブだより



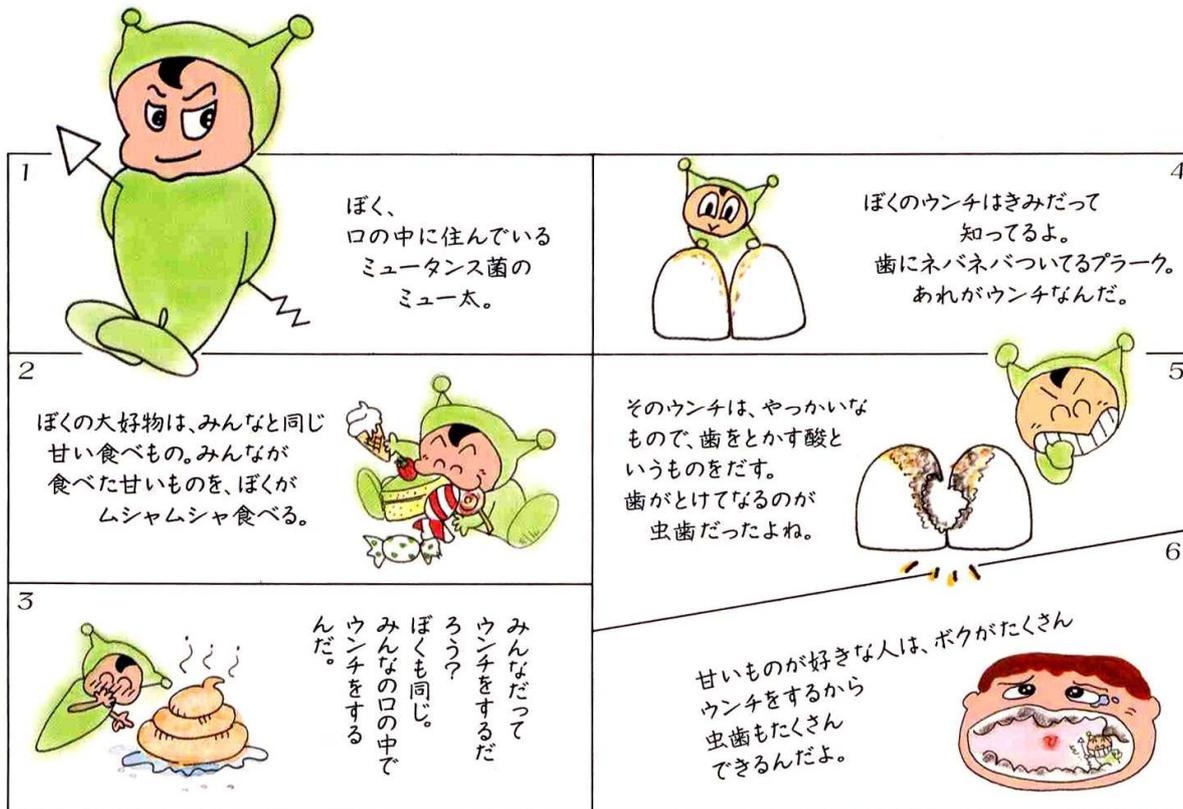
NO.138 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘

こんにちは！  医療法人  
**ゆきなり小児・矯正歯科**です。

前回までおやつの選び方についてお話してきましたが、  
ではむし歯はどのようにしてできるのでしょうか？



お口の中や歯の表面には、むし歯を作るバイ菌＝むし歯菌（ミュータンス菌）がいます。  
むし歯菌は、糖を使って酸を作ります。  
このむし歯菌の出す酸で歯が溶かされてむし歯ができます。



3回の食事と1回のおやつ、というように規則正しい生活を心がけましょう。  
むし歯にならないためには、食後すぐの歯みがきや1日1回のフッ素を忘れずに！  
また歯と歯の間にはフロスを使ってくださいね。

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〉