



# はは歯クラブだより



NO.202 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

こんにちは！

今回は、「むし歯の原因」についてお話します。

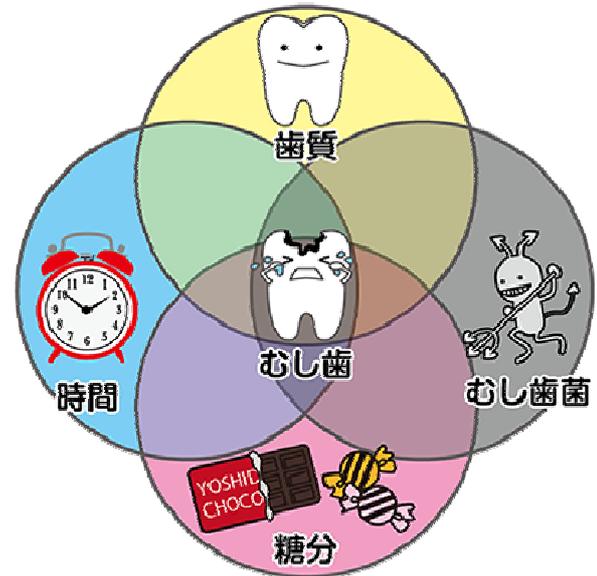
むし歯の原因菌は、ほとんどの人の口の中にいるといわれています。

では、むし歯ができる人とできない人がいるのはなぜだと思いますか？

## ◆細菌 ◆糖質 ◆歯の質 ◆時間

この4つの要素がそろえばむし歯ができ、  
そろった時間が長ければ長いほどむし歯は進行して  
いきます。

時間を決めずダラダラと食べ飲みしたり、  
その後すぐ歯をみがかなかったり、  
いつも同じところにみがき残しがあると時間の  
経過と共にむし歯になってしまいます。



むし歯を作らないために

●食べたらすぐ歯をみがきましょう

(1~3年生のお子さんには仕上げみがきもお願いします)

●おやつはお腹にたまる炭水化物などの補食として考え、

甘いもの(お菓子)ばかりにならないように気をつけてください

●だらだら、ちょこちょこ食べには注意してみてください

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>

