



はは歯クラブだより



NO. 127



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！

さて、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

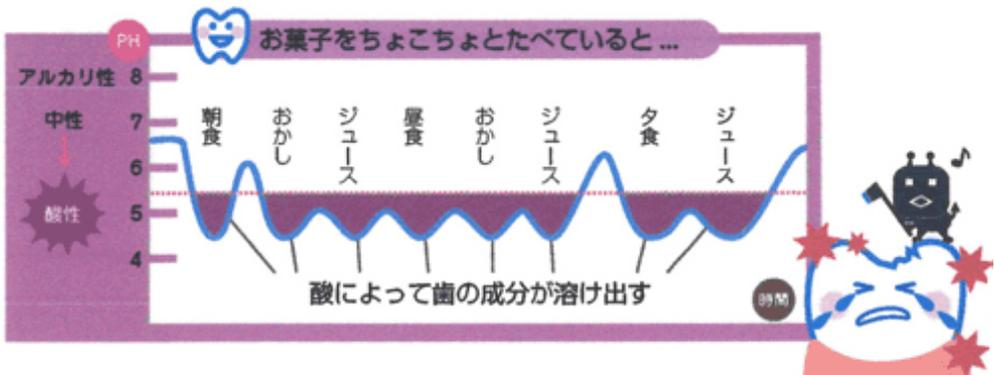
B. 時間を決め、おやつと一緒にジュースを飲み、それ以外お茶を飲む



答えはAです

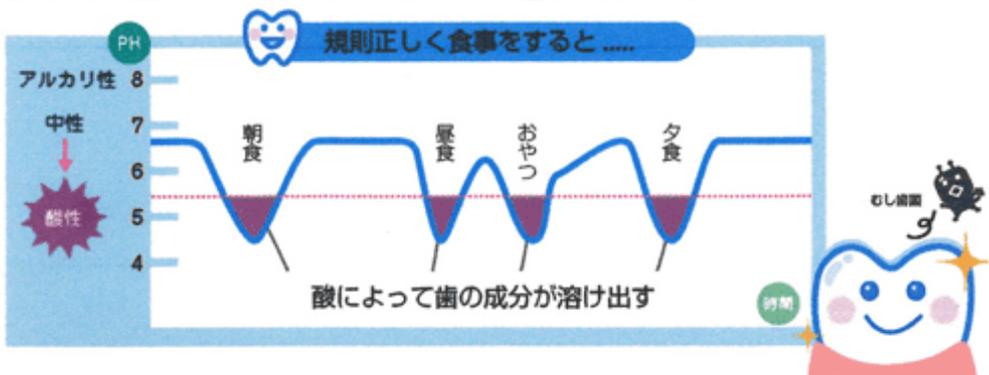
では、どうしてAの方がむし歯をつくりやすいのでしょうか？

〈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〉