



はは歯クラブだより



NO. 230



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

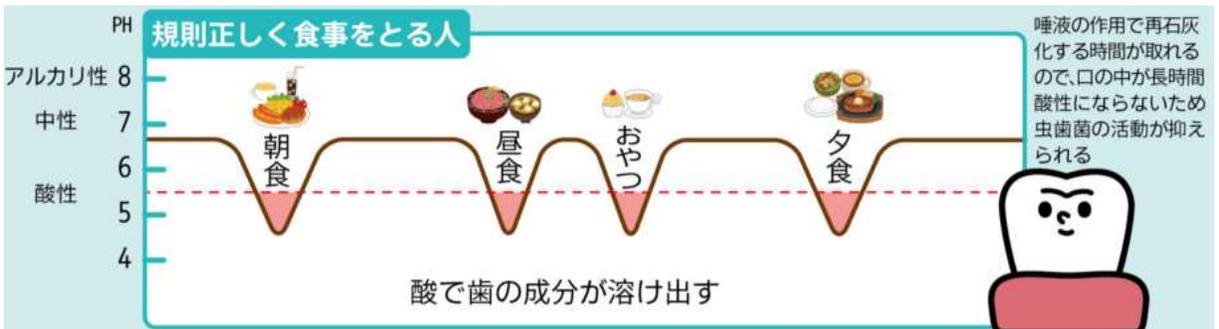
暑くなり、水分補給の回数が増えていると思います。お茶、お水以外のものジュースや牛乳などを、ちょこちょこ飲むとむし歯になりやすくなります。お菓子のさらだらも注意が必要です。

【むし歯になりやすい食習慣の唾液の酸性度を表した表】



点線より下の塗りつぶされた部分が歯が溶かされている状態です。反対に、点線より上は歯を元の状態に戻そうとしている状態を表します。だらだら食べたり飲んだりする習慣を続けていると、元の状態に戻りきれず、むし歯になってしまいます。

【規則正しい食習慣の唾液の酸性度を表した表】



規則正しい食習慣を送り、食後すぐの歯磨き（大人の方の磨き直し）を行うことでむし歯になりにくくなります。また、むし歯予防のためにフッ素を毎日使いましょう。

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＞