

はは歯クラブだより



NO. 232

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。



今回は、「むし歯の原因」についてお話します。

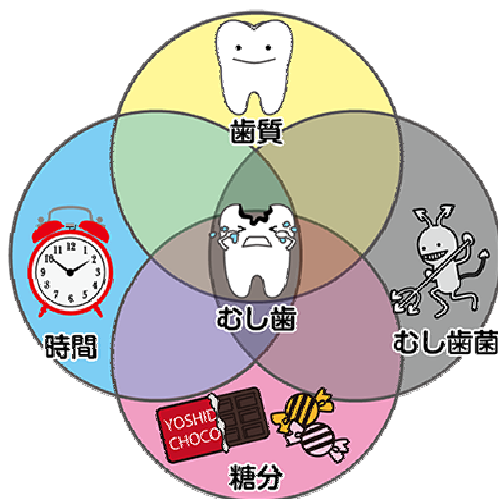
むし歯の原因菌は、ほとんどの人の口の中にいるといわれています。

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、
そろえば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

- 食べたらずぐ保護者の方のみがき直しをおねがいします
(3歳半過ぎたら保護者の見守りのもと本人みがきもスタートの時期です)
- 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しましょう
- だらだら、ちょこちょこ食べにならないように注意してあげてください



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〉