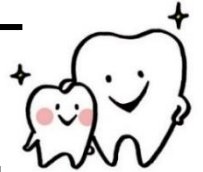




歯のけんこうだよ！ No.2



お口の中の様子はいかがですか？

お子さんのお口の様子はいかがでしょうか？むし歯になっている、なりかけているところなどないでしょうか？気になるところがあれば、早めに歯科医院を受診してください。1年に1回は定期健診を！！



子どもの歯は抜けるのに、なぜむし歯予防？

おさらい

子どもの歯がむし歯になると・・・

何でもよくかめず、
十分に栄養が
とれない・・・



大人の歯の
歯並びが
悪くなる



大人の歯が
むし歯になりや
すくなる



磨いたら大丈夫！と思いませんか・・・？

お風呂あがりなど、寝る前にジュースを飲んだりアイスクリームを食べたりしていませんか？



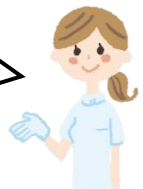
寝る時間まであと少しだけど、歯磨きするし大丈夫だよ

歯磨きをしたからリセット！というわけではなく、
むし歯になりやすくなります！



ご飯を食べたりおやつを食べたりすると、お口の中がむし歯になりやすい『酸性』の状態に傾き、時間をかけて唾液の力で元の『中性』の状態に戻していきます。しかし、夜は唾液量が少なくなり、元の状態に戻す力が弱まります。歯磨きをしてむし歯菌のすみかである汚れを取り除くことも大切ですが、飲み物やおやつのとりに方も注意が必要です。

また、おやつやジュースをだらだらと食べたり飲んだりすることも、お口の中で『酸性』の状態が続き、歯が溶け出してしまいます。**必ず時間、量、回数を決めて！**



むし歯ができるのは人間だけ？



野生の動物がむし歯になることはほとんどありません。それは、野生の動物が食べるものにはむし歯菌のエサとなる糖類がほとんど含まれていないからです。私たち人間は、糖類を含む食品を多く食べるため、**回数や時間、量を決めて**、むし歯にならないように気を付けないといけませんね。