

～虫歯を予防する～

お口の健康マニュアル

私たちの口の中には、たくさんの細菌がすんでいて、その中にはたくさんのむし菌も含まれています。私たちが食事をすると、むし菌の出す酸や、食べ物に含まれる酸によって、歯の成分であるリンとカルシウムが溶け出します。⇒(脱灰)
しかし、唾液に含まれるリンとカルシウムが溶けた歯を修復し、健康な歯に戻します。
⇒(再石灰化)
私たちの口の中ではこの脱灰と再石灰化が繰り返されているのです。

むし菌の原因①むし菌の数

みがき残しや、歯ブラシが届きにくい歯周ポケットのプラークから、むし菌はどんどん増えていきます。矯正中の方、歯並びの悪い方は、特に注意が必要！！

どうすればいいの？

Point !

むし菌の繁殖を抑えるためには、ご自身での正しくこまめな歯磨きと歯科医院での定期的なメンテナンスを受けることが大切！固まった歯石は歯科医院でしか除去できません。

むし菌の原因②むし菌になりやすいお口の状態

唾液が少なくなっているお口の中は要注意！！

こんな人は唾液が少なくなっているかも…？

- ・ストレスがある
- ・喫煙、飲酒をする
- ・口で呼吸している

どうすればいいの？

Point !

むし菌にならない丈夫な歯にするためには、酸に溶けにくい強い歯にすることが大切です。食事の際によく噛むこと、シュガーレスガムを食べて唾液の分泌を促進すること、こまめな水分補給で再石灰化を促進できます。

むし菌の原因③乱れた食生活

食事や間食の回数が多い人や糖が多い食べ物、飲み物を多く摂取する人は要注意！むし菌の餌になります。



どうすればいいの？

Point !

ダラダラと間食をしない、寝る前の飲食を控えるなど規則正しい食生活を心掛けましょう！