

～健康な歯を保つポイント～

虫歯にならない生活習慣

① 歯の定期検診を受ける

歯科医院に定期的に通って、プロのケアを受けましょう。

② 規則正しい食生活

規則正しく、バランスの取れた食生活を心掛けましょう。

③ 正しい歯みがき習慣

食べた後は正しい方法で歯を磨きましょう。



④ だ液をたくさん出す

歯を守る力を持つ、だ液をたくさん出しましょう。

歯を守るだ液の力！！

食べた後にお口の中で増える虫歯菌を洗い流してくれます。

酸によって歯から失われたカルシウムを取り戻してくれます。

だ液をたくさん出すためには？

『よくわらい』『よくはなし』『よくかむ』ことで、顔の筋肉が活発に動きます。そうすることで、だ液腺が刺激され、だ液がよく出るので、人と楽しく話しながら食事する事も虫歯予防には大切なポイントです。

よく噛む習慣を身につける為に

一度見についた生活習慣を変えるのはなかなか大変です。そこで、簡単に実践できる習慣としてガムを噛むことを取り入れてみてはいかがでしょうか。だ液がたくさん出て虫歯予防に効果的です。さらにカルシウムやフッ素を配合したガムはだ液の力をパワーアップさせるのでより効果的です。

三種類の味があります

おすすめのガム



医院長お薦めは
ストロベリー