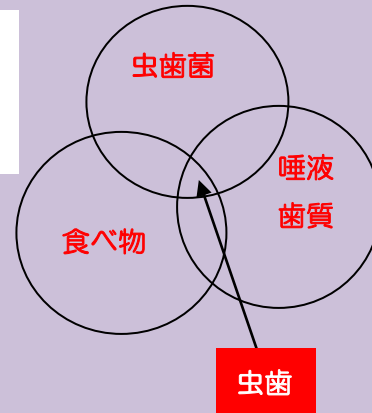


## 歯磨きしているのに虫歯になるのはなぜ？

「毎食後、歯を磨いているのに虫歯になってしまう」  
「あの人は私より歯を磨いてないのに虫歯がない」  
など思ったことはありませんか？

虫歯が出来るには3つの条件が必要です。

1. 口の中の虫歯菌
2. 虫歯菌のエサ（砂糖、果糖、でんぷん）
3. 唾液や歯質



大切なことは  
+ 時間

### 【口の中の虫歯菌】

ミュータンス菌やラクトバチラス菌があります。

ミュータンス菌・・・酸を出して歯質を溶かし虫歯を作る。

ラクトバチラス菌・・・歯質の溶けた後に増えて虫歯を進行させる。

### 【虫歯菌のエサ】

砂糖や果物に含まれる果糖など甘い物を連想しがちですが、トウモロコシやジャガイモ小麦粉やお米に入っているでんぷんのような甘くない物もあります。

### 【唾液や歯質】

唾液の量が少ない状態が続く時や再石灰化する力が弱い時。

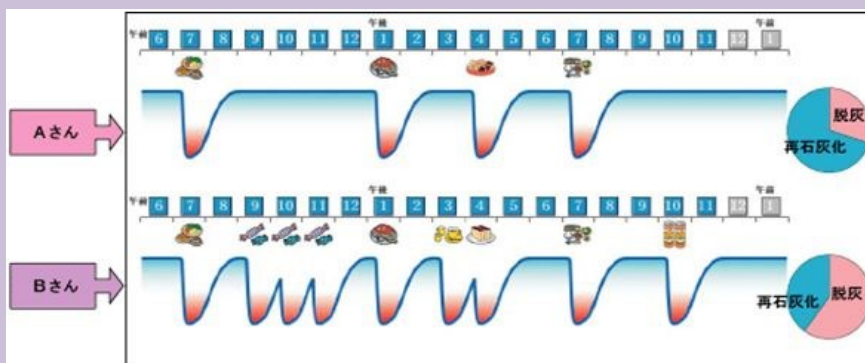
食事をした時に、口の中で起こること。

脱灰・・・虫歯菌が作る「酸」のせいで、歯の成分が溶け出す。

再石灰化・・・唾液の力で、脱灰しやすくなった口の中が元に戻る。

溶け出した歯の成分が、歯の中に戻る。

食事と食事の間隔が空いていれば脱灰と再石灰化がバランスよく行われますが、だらだらと長時間食べ続けた、寝る前に食事をすると、これらのバランスが崩れ脱灰しやすい状態が続き虫歯になってしまいます。



歯磨きだけではなく、食事は規則正しくとり、食事の内容にも気をつけましょう！