

Health 健康づくり

健康増進課（行方市保健センター内）

☎ 0291-34-6200



家族で気遣う 歯と食習慣

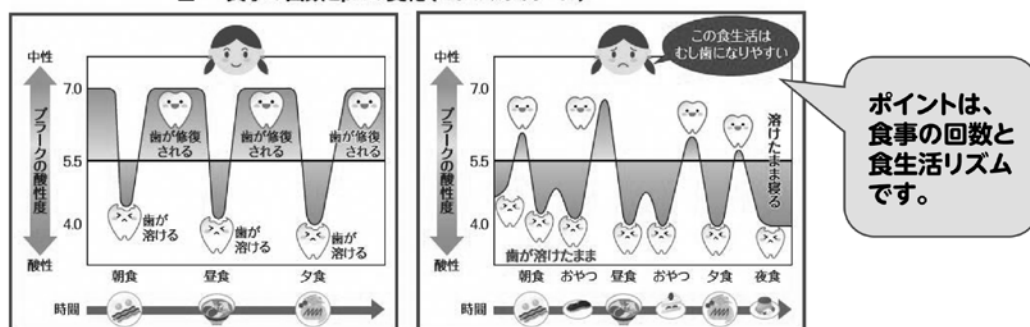


虫歯は、歯垢の中の細菌が作り出す酸によって歯が溶けていく病気です。

虫歯は「細菌」と「酸に溶けやすい歯の質」、細菌のエサとなる「糖質」の3つの要素が重った時、時間の経過とともに虫歯が発生すると言われています。

■ 食事(間食含む)の摂り方で虫歯を防ぐことができます

図1: 食事の回数とpHの変化(ステファンカーブ)



口の中に食べ物やジュースなどの糖が入ると口の中の菌がそれを元に酸を作り、酸によって歯を溶かします。時間がたてば少しずつ元の環境に戻っていきませんが、食事の回数が多ければ歯が酸にさらされる時間も長くなり、口の中が虫歯になりやすい状態が続いてしまいます。

また、夜間は唾液が減少し防御機構が弱まるため細菌が増え、虫歯発生・進行のリスクが高まります。

★虫歯や歯周疾患にならないために、歯磨きだけでなく、食生活も見直してみましょう！

ケア①

食事や間食の時間・回数を決めよう

時間を決めずにダラダラ食べていると、口の中が長時間酸性の状態になるため、歯が溶けだして虫歯になりやすくなります。

ケア②

飲食物の種類や組み合わせに注意！

PHの低い酸性の飲み物は、歯のエナメル質を溶かして危険性があり、摂り方に注意が必要です(図2)。飲食物の種類や組み合わせに注意して間食を摂りましょう。

ケア③

食べたなら磨くの習慣をつけよう

特に、就寝前は唾液の量が減るため、虫歯の活動が活発になります。就寝前にははていねいに歯を磨き、虫歯や歯周疾患を予防しましょう。

○食習慣を見直すことは、虫歯や歯周疾患を予防するだけでなく、肥満や生活習慣病予防にもつながります。家族みんなで食習慣を見直してみましょう！

* 虫歯になりやすい食べ物 *

- 虫歯菌の栄養となる砂糖を多く含むもの
 - 食べ終わるのに時間がかかるもの
 - 歯にくっつきやすいもの
- 例: 飴、キャラメル、ソフトキャンディー、チョコレート、アイス、ゼリー、ケーキ、ガム(砂糖入り)、あんこ、ドーナツ、クッキー 等

図2: 飲食物の酸性度と虫歯リスク

