



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つの要素が重なった時、時間の経過とともに虫歯が発生すると言われています。

★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

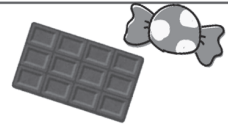
食事や間食の時間・回数を決めよう

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。

* 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

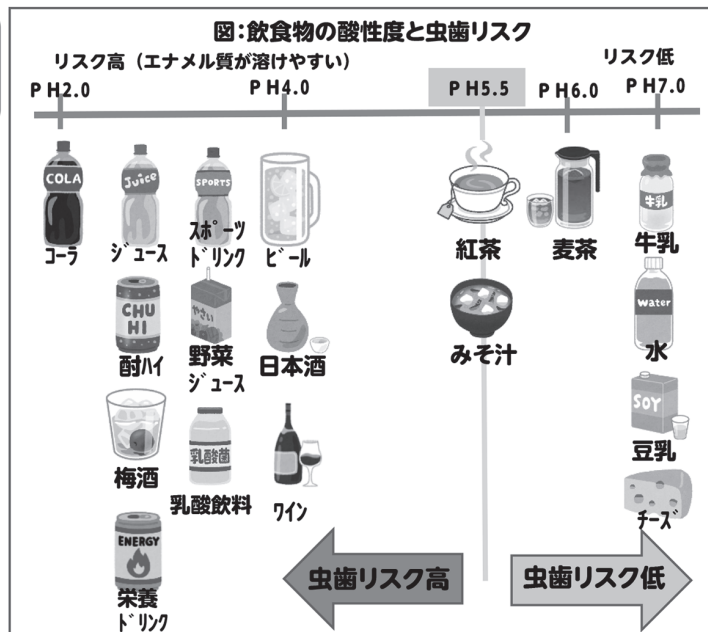
例：飴、キャラメル、ソフトキャンディー、チョコレート、アイス、ゼリー、ケーキ、クッキー 等



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す危険性があり、取り方に注意が必要です(右図)。飲食物の種類や組み合わせに注意して間食を取りましょう。



ケア③

「食べたら磨く」の習慣をつけよう



特に就寝前は唾液の量が減るため、虫歯菌の活動が活発になります。就寝前には丁寧に歯を磨き、虫歯や歯周疾患を予防しましょう。