



## もっとよく知ろう！お口の健康



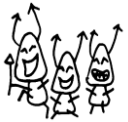
歯は健康のバロメーター。歯が悪くなれば消化器だけでなく、体のあちこちに支障が出てきます。第一、せっかくのごちそうもおいしく食べることができません。歯は、普段のお手入れしだいで一生活たせることができます。日頃から歯やお口の中の様子を知り、お口の健康づくりに役立てましょう。

(対策)

歯みがきして、バイキンを減らそう！



### むし歯の原因は？



①細菌

②糖分

むし歯

(対策) 甘いものに気をつけよう。甘いジュースも要注意！

(対策)

ダラダラ食べるのは、むし歯のもと！

③時間

④歯質

(対策)

歯を強くするには、フッ素の利用が効果的！

むし歯ができるのには、4つの原因があります。

- ① お口の中に細菌がいる
- ② 糖分の多い食べ物、飲み物をとっている
- ③ 細菌や糖分がお口の中にとどまる
- ④ 歯の抵抗力が弱い

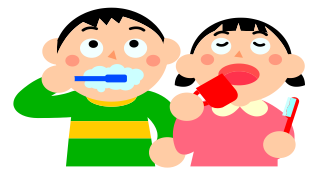
4つの要素が重なると、むし歯が起りやすくなります。対策を参考に、ご家庭でできそうなことから予防を始めてみましょう。



当センターでは、この通信を通じて皆様が抱える歯や口に関する悩み事、相談事にお答えしたり、様々な情報を発信していきたいと考えております。

特集してほしい内容などありましたら、お気軽にスタッフまでお寄せください。

\*\*\*\*\*お待ちしております！\*\*\*\*\*



ピカタンからのお知らせ！

静岡市歯と口の健康支援センター  
〒420-0846 静岡市葵区城東町 24-1  
TEL：054-249-3147  
FAX：054-209-1063