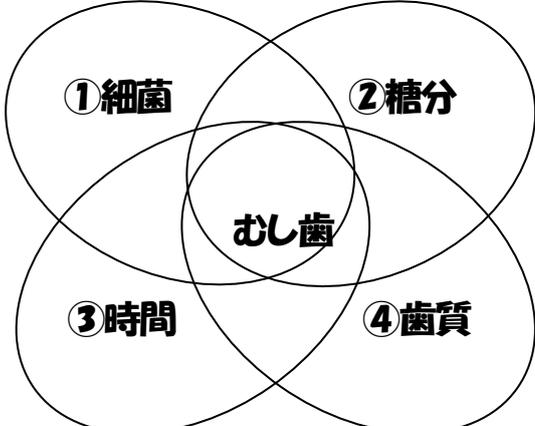




むし歯の原因対策特集 その3



むし歯の原因 今回は「③時間」について考えます



細菌、糖分、歯質の3つが悪条件で重なった時にむし歯ができるわけですが、それには今回のテーマである「時間」が大いに関係します。では、どんなことに気をつけたらいいのでしょうか？

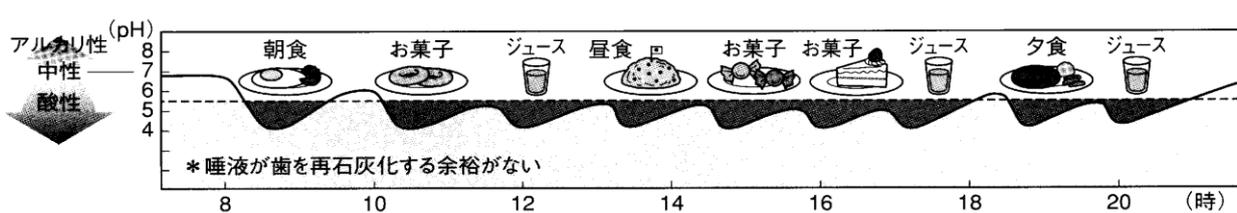
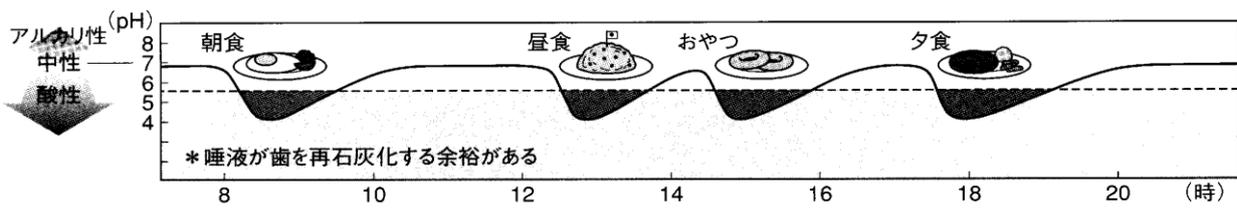
糖分が長い時間お口の中にとどまらないようにしましょう。

細菌が長い時間お口の中にとどまらないようにしましょう。

おやつや甘い飲み物は時間を決め、だらだらと食べたい飲んだりしないようにしましょう。

食後は歯みがきをこころがけ、歯垢(細菌のすみか)を残さないようにしましょう。

食事の取り方により酸性になる口の中の状況 (pH5.5 以下=酸によって歯の成分が溶け出す)



「乳幼児口と歯の健診ガイド」より
 口の中は唾液の分泌により常に洗浄されており、中性に保たれています。ジュースのような酸性飲料が口の中に入ると一時的に pH が下がりますが、唾液により徐々に元の pH まで回復します。しかし、砂糖を含む飲食物をだらだらと時間をかけて取り続けると、口の中の状態はなかなか元の状態に戻らず、歯の表面はいつまでもむし歯ができる環境におかれたままとなってしまいます。むし歯を予防するには、時間を決めて食事やおやつを与えることがたいへん重要なこととなります。



おやつをいただく時には
 時間と回数に
 注意しましょう！

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